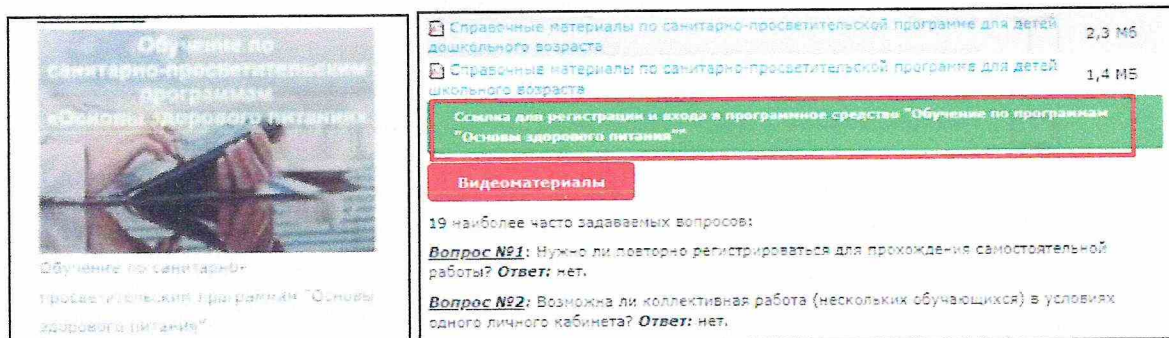


## ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

### НАЧАЛО РАБОТЫ. АВТОРИЗАЦИЯ И ВХОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ.

1. По ссылке <http://www.niig.su/> заходим на официальный сайт института, нажимаем на баннер для входа в программу слева, затем на зеленую форму ссылки. Помимо главной ссылки страница содержит ссылку на видеоматериалы по работе с программой и ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.



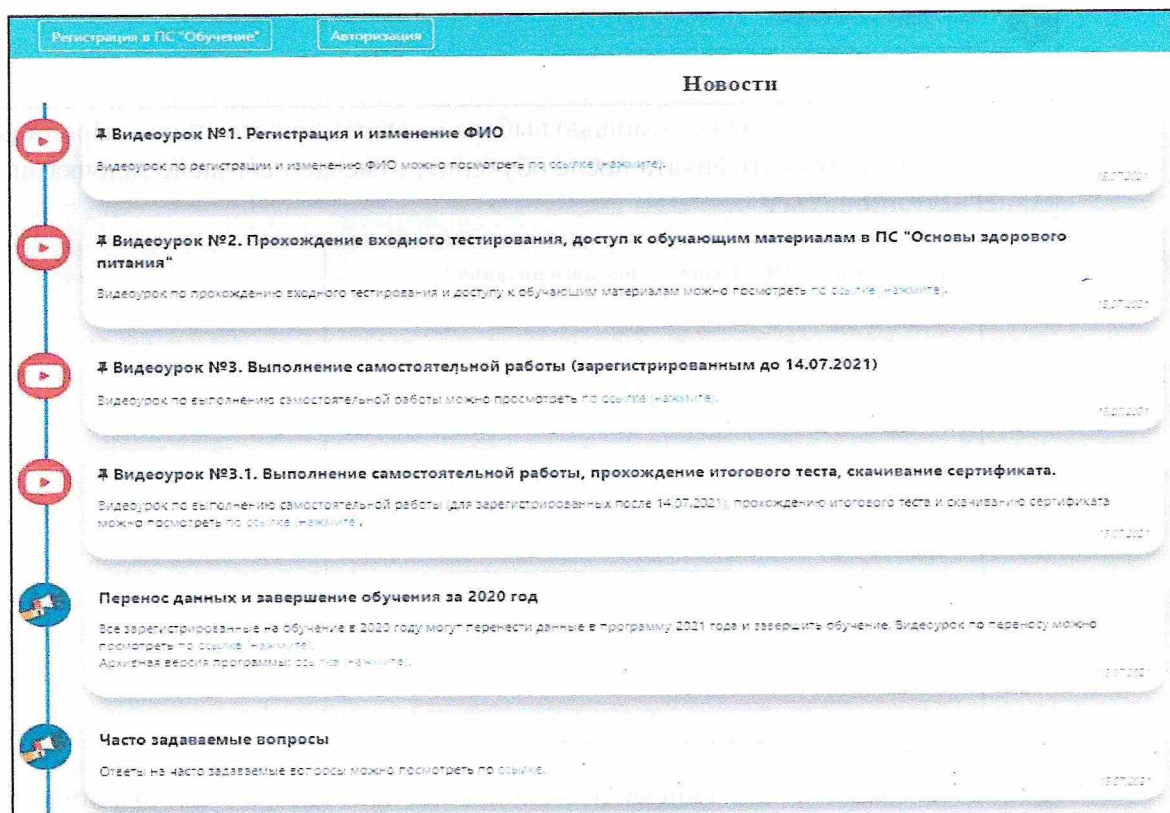
The screenshot shows a website interface. On the left is a banner with the text "Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»". Below the banner is the text "Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»". On the right is a list of resources:

- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей дошкольного возраста 2,3 МБ
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста 1,4 МБ
- Ссылка для регистрации и входа в программные средства "Обучение по программам «Основы здорового питания»" (highlighted in green)
- Видеоматериалы

Below the list, it says "19 наиболее часто задаваемых вопросов:" and lists two questions and answers:

- Вопрос №1:** Нужно ли повторно регистрироваться для прохождения самостоятельной работы? **Ответ:** нет.
- Вопрос №2:** Возможна ли коллективная работа (несколько обучающихся) в условиях одного личного кабинета? **Ответ:** нет.

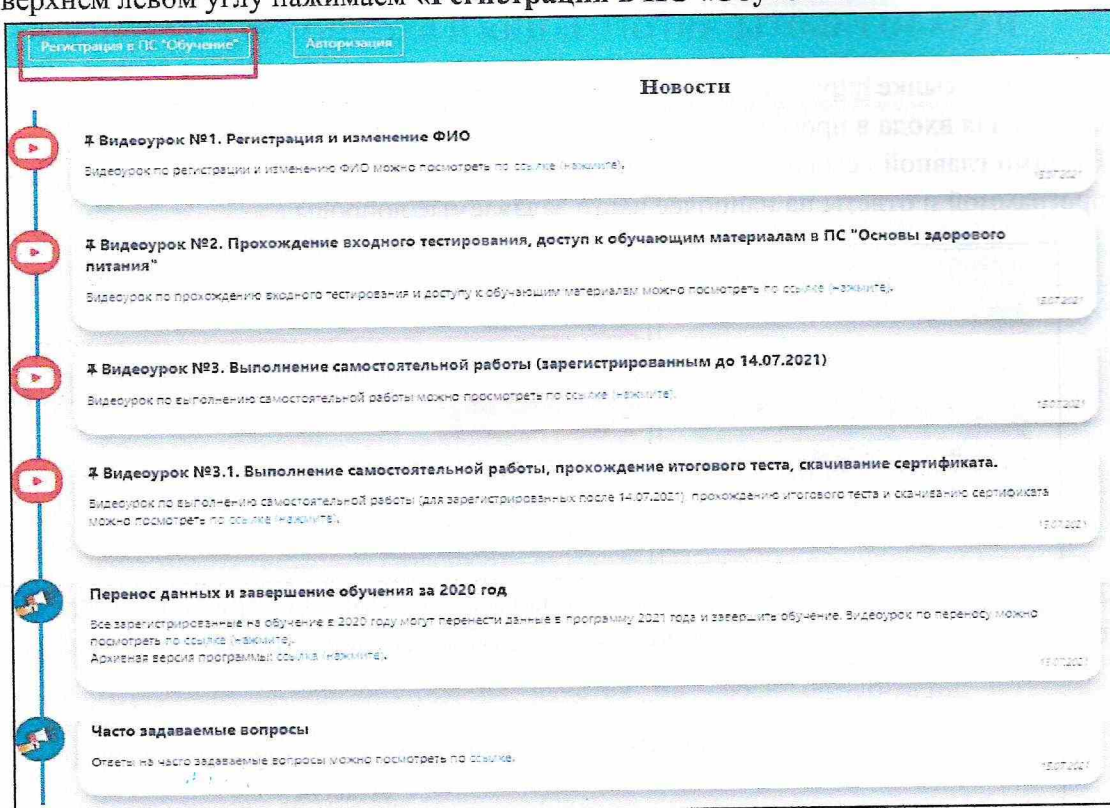
2. Переходя по зеленой ссылке, попадаем на главную страницу программы, где также содержатся ссылки на видеоуроки, и актуальные новости по реализации программы.



The screenshot shows the main page of the program. At the top, there are buttons for "Регистрация в ПС «Обучение»" and "Авторизация". The main section is titled "Новости" (News) and contains several items:

- Видеоурок №1. Регистрация и изменение ФИО**  
Видеоурок по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС «Основы здорового питания»**  
Видеоурок по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеоурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и скачиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Перенос данных и завершение обучения за 2020 год**  
Все зарегистрированные на обучение в 2020 году могут перенести данные в программу 2021 года и завершить обучение. Видеоурок по переносу можно посмотреть по ссылке (нажмите). Архивная версия программы: ссылка (нажмите). 15.07.2021
- Часто задаваемые вопросы**  
Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке. 15.07.2021

3. Для начала работы с программой необходимо зарегистрироваться. Для этого в верхнем левом углу нажимаем «Регистрация в ПС «Обучение»».



4. Заполняем все поля с помощью выбора из выпадающего списка. Прописываем ФИО для формирования сертификата после обучения, отмечаем согласие галочками. Нажимаем «Зарегистрироваться».

**Регистрация в ПС "Основы здорового питания"**  
\* - поля обязательны для заполнения

Федеральный округ\*

Субъект федерации\*

Муниципальное образование\*

Наименование организации\*

Тип слушателя\*

Обучающая программа\*

ФИО (на кого будет сертификат)\*  ✓

Год рождения\*

Данные (организация, тип слушателя, обучающая программа, год рождения) введены корректно. Изменение этих данных в процессе обучения невозможно\*

Согласие на обработку персональных данных\*

А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму администратора. Ответственный орган определяет Управление Роспотребнадзора каждого субъекта РФ.

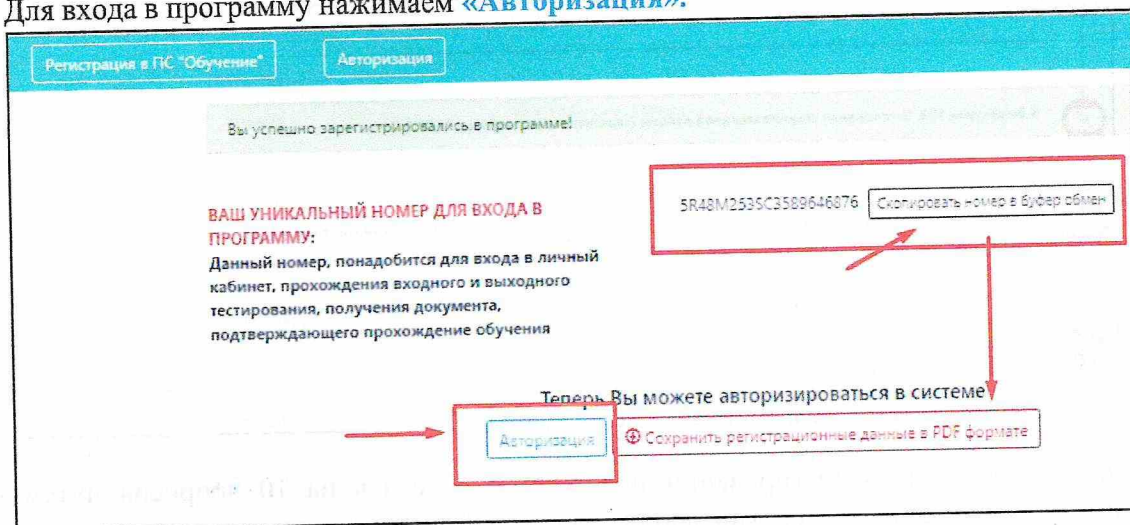
Б) для обучения детей дошкольного возраста в блоке обучающая программа выбираем «Основы здорового питания для дошкольников» и соответственно тип слушателя :

«воспитатель», «тьютор», «родитель», «специалист по питанию», медицинский работник», «помощник воспитателя», «няня», «иное».

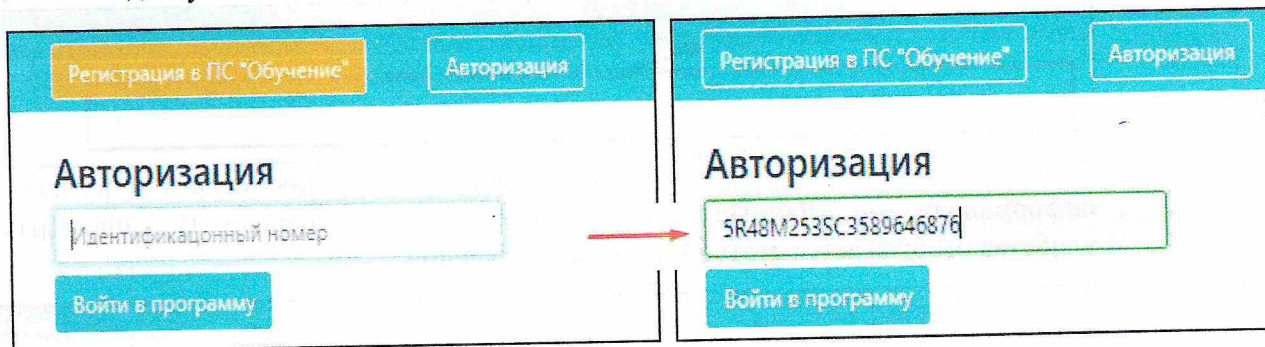
**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что блок по заполнению количества обученных детей для отчетных данных доступен только для слушателей «воспитатель» и «помощник воспитателя».

5. После нажатия на кнопку «Зарегистрироваться» на странице генерируется уникальный номер для входа в программу. Его необходимо скопировать и сохранить. Благодаря нему у Вас будет доступ в программу.

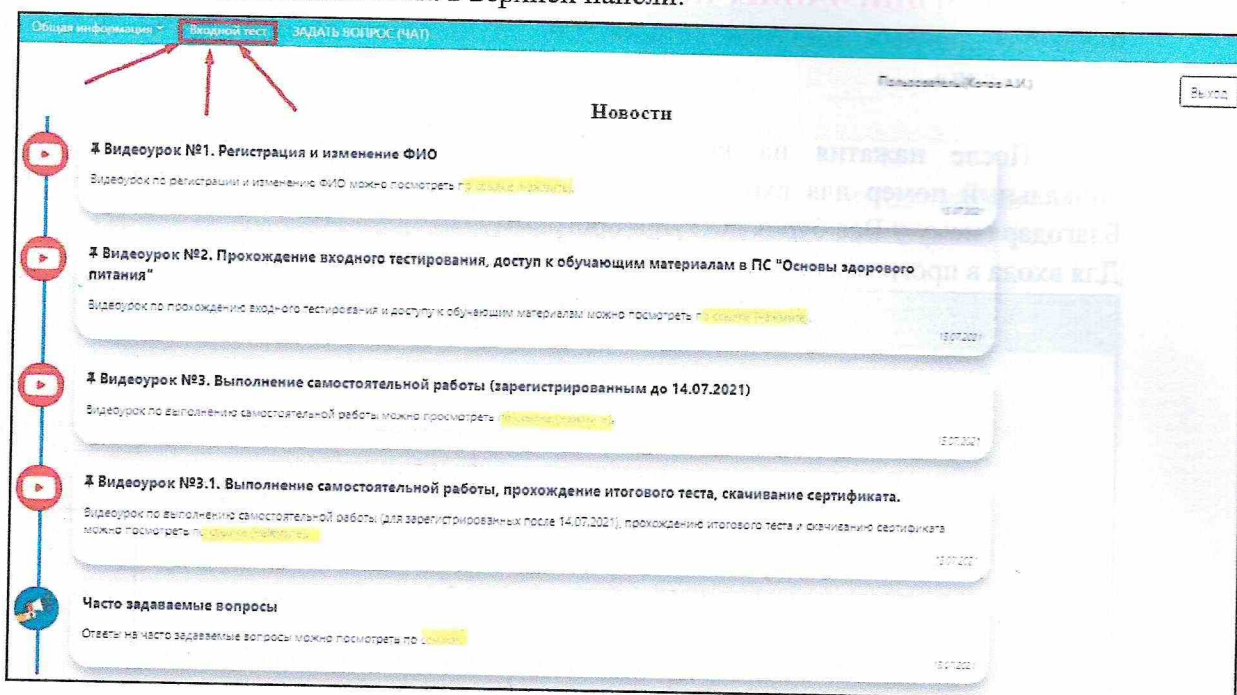
Для входа в программу нажимаем «Авторизация».



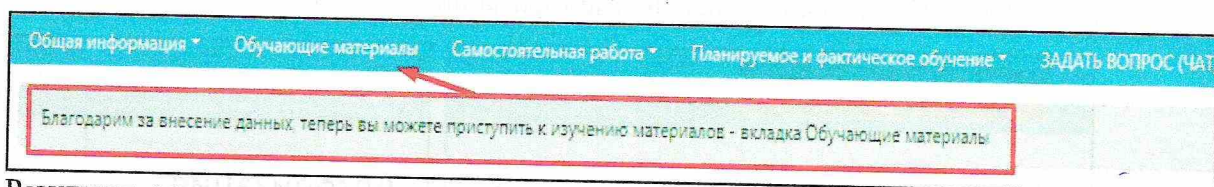
6. Вводим уникальный код в поле авторизации.



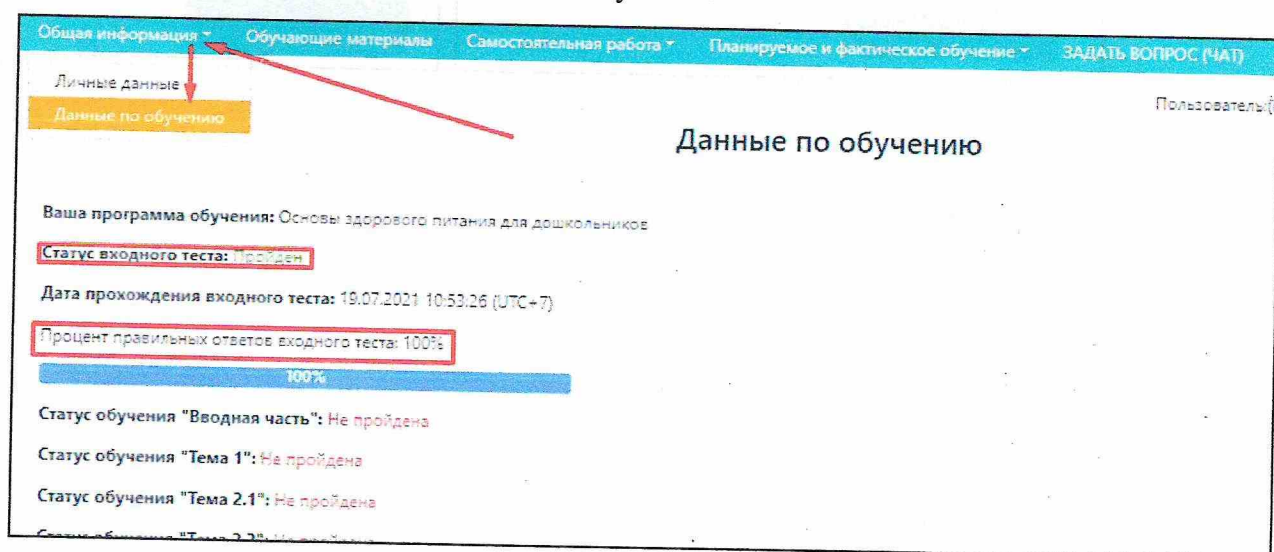
7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеуроки по работе с программой «Обучения», а также актуальные новости.
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти **ВХОДНОЙ ТЕСТ**. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



9. Во входном тестировании необходимо ответить на 10 вопросов путем выбора правильного варианта из выпадающего списка. После завершения нажимаем **сохранить**, после чего появляется доступ к **ОБУЧАЮЩИМ МАТЕРИАЛАМ**.



Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.



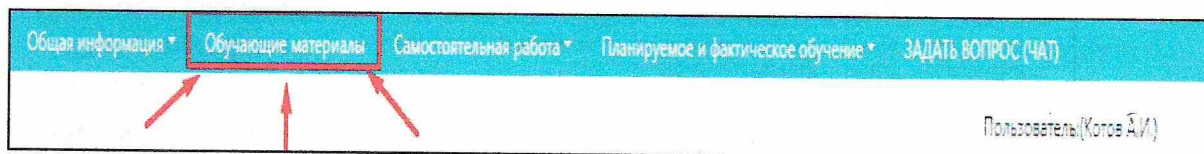
В разделе личные данные Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу ФИО, сохранив их нажатием

Сохранить изменения в графе "ФИО"

Уникальный номер:	5F48M253SC3589G46876
Фамилия Имя Отчество:	Котов А.И.
Год рождения:	1994
Федеральный округ:	Сибирский федеральный округ
Регион:	Новосибирская область
Муниципальное образование:	город Новосибирск
Организация:	ВПГ
Тип слушателя:	Воспитатель
Дата регистрации:	19.07.2021

## РАБОТА С ПРОГРАММОЙ. ОБУЧЕНИЕ.

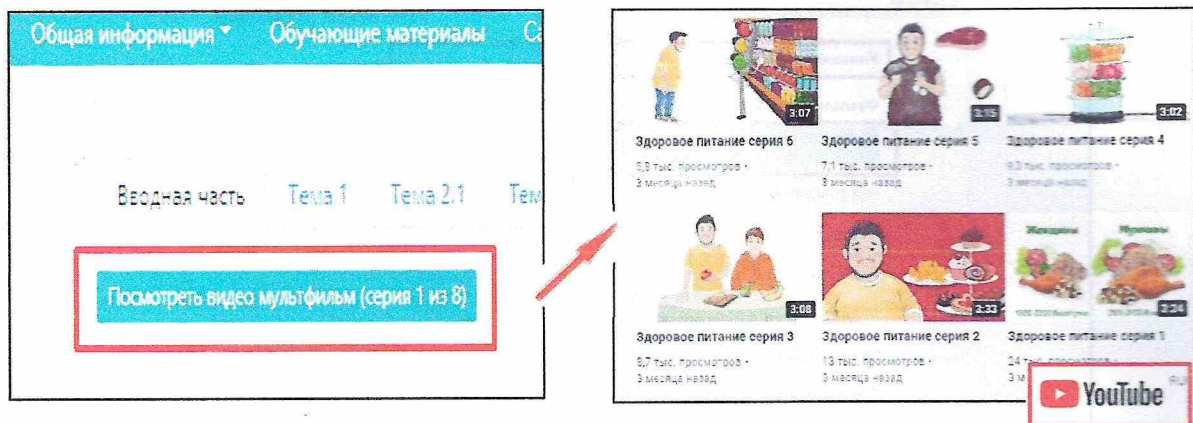
1. Для начала непосредственного обучения выберите и нажмите на вкладку «Обучающие материалы» на верхней панели.



2. При нажатии вкладки, откроется панель, которая содержит ссылки к каждому разделу обучающих материалов, начиная с вводного занятия. При нажатии на один из блоков обучения перед Вами откроется та или иная тема.

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

3. При работе с вводной частью «Основные задачи программы» Вашему вниманию предлагается краткое текстовое описание целей и задач данного обучения, краткое содержание и механизм реализации программ с упорядоченными этапами обучения. Также в данном разделе представлена ссылка на ютуб-канал Института, где у Вас есть возможность просмотра короткометражек по теме «Здоровое питание».



4. После ознакомления с вводным материалом, как и в конце каждой темы Вам предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ!** Что для завершения работы с данным блоком Вам необходимо обязательно заполнить все поля и нажать кнопку **ПОДТВЕРЖДЕНИЯ**.

Этапы реализации программы:

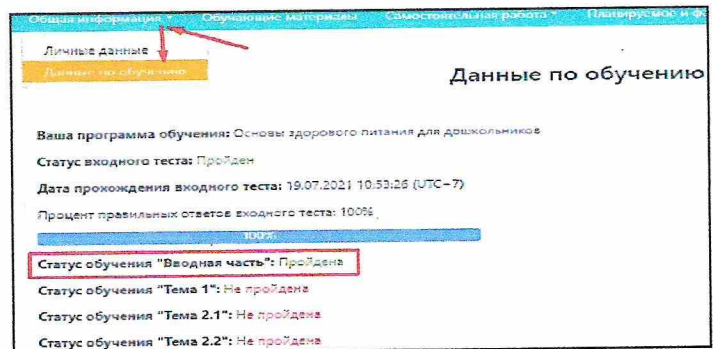
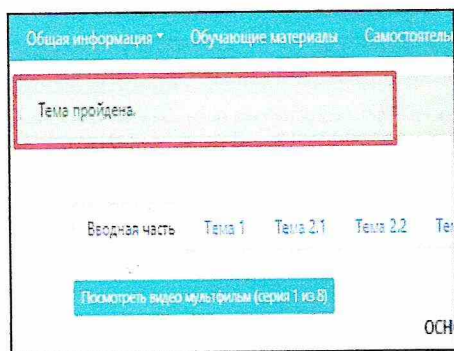
1. регистрация в программе;
2. прохождение входного контроля;
3. получение справочных материалов и освоение программы самостоятельно, либо с использованием интернет-технологий (в режиме on-line) по установленному графику. Форма обучения определяется обучающимся самостоятельно;
4. самоконтроль – ответы на вопросы по пройденным темам;
5. выполнение самостоятельной работы в рамках темы № 3 (няни, родители и законные представители – для детей; остальные – для детского коллектива);
6. внесение данных по планируемому на ближайшую перспективу обучению детей навыкам здорового питания и здорового пищевого поведения;
7. прохождения итогового тестирования;
8. получение сертификата, подтверждающего успешность освоения Программы;
9. внесение информации о результатах проведенной с детьми работы в части реализации Программы и формирования у них гигиенических навыков и пищевого поведения у детей в дошкольных организациях. Исходные знания оцениваются по результатам входного контроля, итоги обучения оцениваются по результатам итогового тестирования и сформированным в ходе освоения Программы, у детей навыкам и стереотипам здорового пищевого поведения, правилам личной гигиены.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	<input type="checkbox"/> Предложений нет
1.3 Полезность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	<input type="checkbox"/> Предложений нет
1.5 Наглядность программы	<input checked="" type="checkbox"/> Да, наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	<input type="checkbox"/> Предложений нет

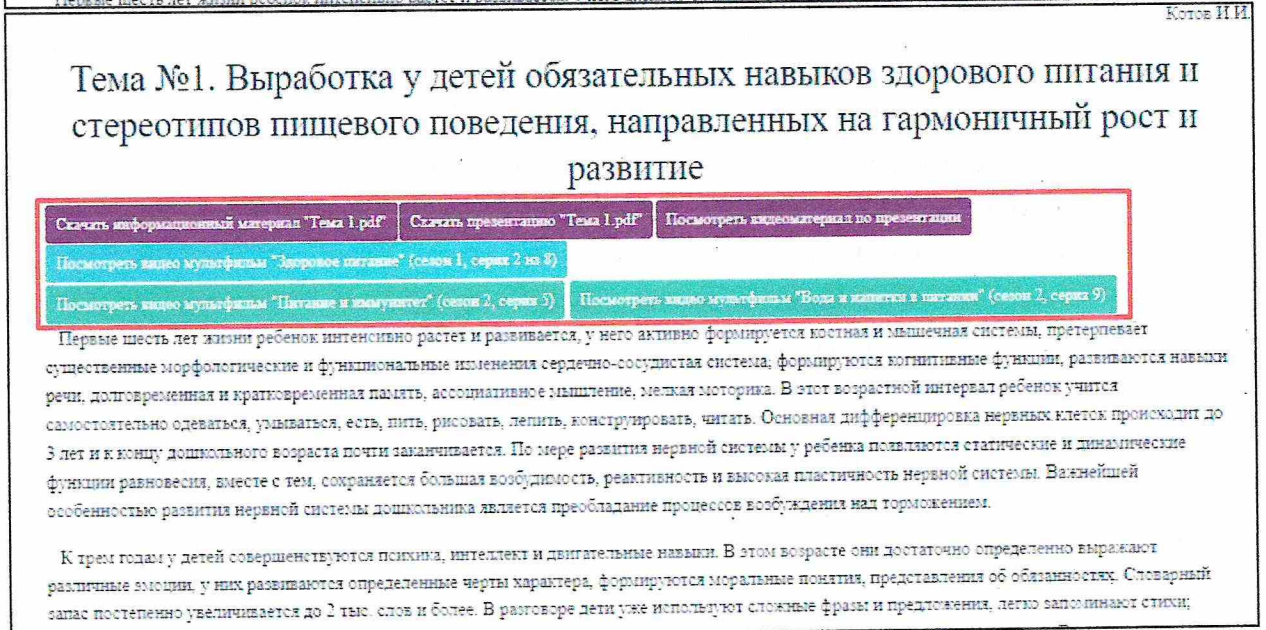
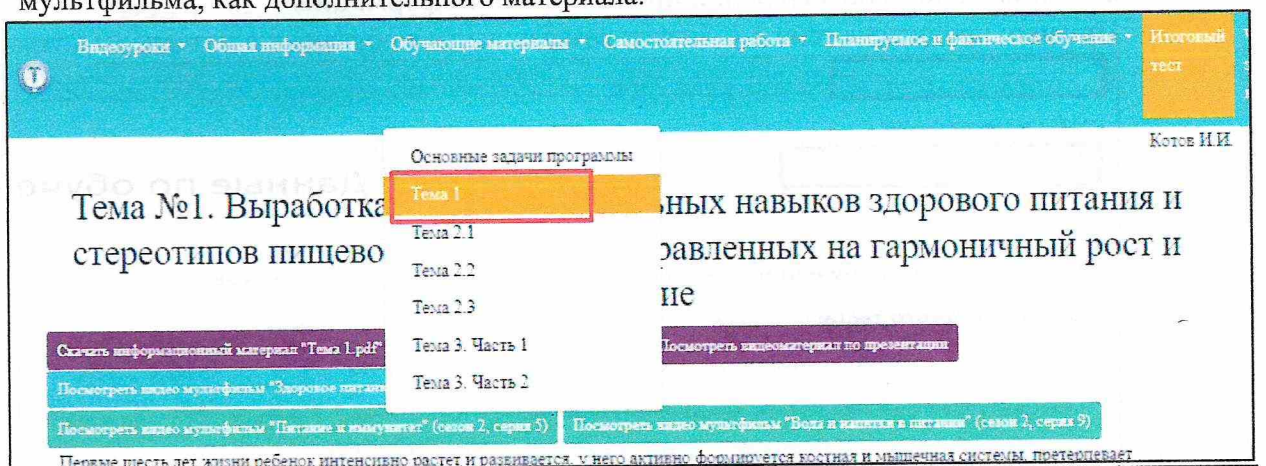
Подтвердить прохождение материала

После подтверждения, тема будет считаться пройденной. Вверху экрана появится уведомление. Также статус темы обновится и в блоке «Общая информация» – «Данные по обучению».



## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ (ТЕМА 1, ТЕМА 2.1., ТЕМА 2.2., ТЕМА 2.3., ТЕМА 3)

5. По каждой из представленных для изучения тем, помимо текстового материала для наглядности также предусмотрена возможность просмотра материала в виде презентационного материала, просмотра видеоролика в виде мини-лекции по теме и мультфильма, как дополнительного материала.



6. В конце каждой темы также предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

По завершению изучения **обязательно** заполнить форму и нажать кнопку **«ПОДТВЕРДИТЬ ПРОХОЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ»**.

Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд, «знакомство» с новыми вкусами и сочетаниями. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами или фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареный картофель. Для заправок предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Пр. мин.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	Нет предложений
1.3 Полезность программы	Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	Нет предложений
1.5 Наглядность программы	Да, наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	Нет предложений

**Подтвердить прохождение материалов**

**НАПОМИНАЕМ!** Отслеживать динамику изучения тем можно в разделе «Данные по обучению» в вкладке верхней панели «Общая информация».

**Пример:** пропущена тема 2.2. Значит возвращаемся в обучающие материалы к теме 2.2.

Общая информация ▾ | Обучающие материалы | Самостоятельная работа ▾ | Планируемое и фактическое

Личные данные

**Данные по обучению**

### Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников

Статус входного теста: **Пройден**

Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 10:53:26 (UTC+7)

Процент правильных ответов входного теста: 100%

100%

Статус обучения "Вводная часть": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 2.1": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 2.2": **Не пройдена** ←

Статус обучения "Тема 2.3": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**

Статус выполнения самостоятельной работы: **Не пройдена**

Статус итогового теста: **Не пройден**

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ БЛОК РАБОТЫ

Самостоятельная работа подразумеваем практическое применение полученной информации, в рамках обучения.

Суть самостоятельной работы - составить примерный режим дня для ребенка дошкольного возраста (реального или вымышленного) с различными видами двигательной активности и на основании полученных энергозатрат за день, составить адекватное по калорийности меню.



## РАБОТА С «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

**Этап 1.** Заходим в блок «Самостоятельная работа» нажав кнопки на верхней панели. И нажимаем на вкладку «Общая информация»

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь: (Котов А.И.) Выход

Вводная часть Тема 1 Тема 2.1

Заполнение информации об учебном дне  
Информация о съеденной за день пище  
Отчёт по меню за день  
Отчёт по самостоятельной работе

Сборники рецептов блюд и кулинарии

Скачать "Сборник №1.pdf" ↓ Скачать "Сборник №2.pdf" ↓

Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.

Полученные навыки рекомендуется укрепить в ходе практического занятия

Если Вы зарегистрировались 12.07.2021 и позже, то у Вас отображается раздел "Самостоятельная работа" в котором и необходимо её выполнять. Переходить по ссылкам дополнительно не нужно.

**Этап 2.** Заполняем поля в разделе «Общая информация» и нажимаем кнопку «Сохранить общую информацию».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь: (Котов А.И.)

Общая информация о ребёнке

Пол	женский	▼
Длина тела (см)	100	▼
Масса тела (кг)	18	▼
Возраст (полных лет)	4	▼
Описываемый день недели	Понедельник	▼
Делал ли ребёнок зарядку в этот день?	Да	▼
Занимался ли ребёнок в кружках(студиях) в этот день?	нет	▼
Занимался ли ребёнок в спортивной секции в этот день?	нет	▼
Гулял ли ребёнок на улице в этот день?	Да	▼
Спал ли ребёнок днём в этот день?	Да	▼
Пользовался ли ребёнок сотовым телефоном во время перемен в школе (в течение дня в детсаду)?	нет	▼
Сколько раз ребёнок кушал в этот день?	4	▼

Сохранить общую информацию

**Этап 3.** После сохранения информации, окно обновится и появятся следующие поля, которые необходимо будет конкретизировать и прописать некоторые моменты более подробно (термин школа, перемена, учебный день следует интерпретировать по смыслу в соответствии со спецификой применительно для дошкольников: время прихода в детский сад, время ухода из детского сада, путь до детского сада и т.д.). Не забываем нажимать

## «Сохранить информацию».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ) Пользователь:(Котов А.И.)

### Общая информация об учебном дне

Укажите продолжительность зарядки в минутах

Укажите продолжительность прогулки в минутах

Укажите продолжительность дневного сна в минутах

Продолжительность нахождения в пути до школы, спортивной секции, кружка (студии) и обратно в минутах

Пешком

На транспорте

Характеристика основных временных показателей

Во сколько вы встали?

Во сколько вы легли?

Время начала занятий в школе/детсаду

Время окончания занятий в школе/детсаду

На основании введенных данных формируется отчет. В нем содержится заключение по физическому развитию ребенка, рекомендации по режиму дня.

Самое главное, на что **следует обратить внимание** – по результатам расчета двигательной активности произведен расчет суточных энергозатрат, который необходимо учитывать при следующем этапе составления меню.

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ) Пользователь:(Котов А.И.)

Общая информация об учебном дне сохранена

### Отчёт

**Заключение:**  
Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.

**Рекомендации:**  
Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
Заниматься спортом.  
Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энергозатрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
<b>Суточные энергозатраты</b>	<b>1354.9</b>	<b>100</b>

**Этап 4.** Для составления фактического меню на день необходимо открыть вкладку на верхней панели «Самостоятельная работа» и выбрать вкладку «Информация о съеденной за день пище».

Общая информация \* Обучающие материалы **Самостоятельная работа \*** Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ) Пользователь:(Котов А.И.)

Общая информация об учебном дне сохранена

**Отчёт**

**Заключение:**

- Общая информация
- Запомните информацию об учебном дне
- Информация о съеденной за день пище**
- Отчет по меню за день
- Отчет по самостоятельной работе

Откроется поле для заполнения данных по всем приемам пищи за типовой день, который Вы указали ранее в общей информации.

Для каждого приема пищи необходимо выбрать все блюда за каждый прием пищи, указать место употребления (школа=детский сад) и выход блюда.

При начале ввода наименования блюда, например каша, будет выпадать список из наличия всех видов каш, заложенных в программе (Вам необходимо лишь выбрать более близкое блюдо). Например, Каша вязкая молочная овсяная с курагой.

При выборе блюда параметр «ВЫХОД, ГРАММ» формируется автоматически по рекомендуемым значениям массы порций, но при необходимости его можно откорректировать вручную (стерев значение и напечатать другое).

Для добавления блюда нажимаем «ДОБАВИТЬ В МЕНЮ».

При ошибке можно удалить любое блюдо с помощью функции «Удалить»

**Первый приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		

**Третий приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Салат из свежих помидоров и огурцов	Дом	60		

После заполнения блюд первого приема пищи, переходим ко второму, и так далее.

**Первый приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		
	Какао с молоком	Дом	300		
	Бутерброд с сыром и колбасой	Дом	90		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	Не указано	Введите выход блюда (только число)		

**Второй приём пищи**

№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Напишите вводите блюдо	Не указано	Введите выход блюда (только число)		

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что в ходе редактирования и заполнения данных полей, можно просматривать **СОСТАВ ПРИЕМОВ ПИЩИ ЗА ДЕНЬ** (по кнопке, расположенной после полей последнего приема пищи) для того, чтобы составить меню, соответствующее **РАНЕЕ ПОЛУЧЕННЫМ ЭНЕРГОТРАТАМ** (отчет, полученный на ЭТАП 3)!

Самостоятельная работа будет считаться выполненной, в том случае, если к режиму дня будет составлено рациональное и адекватное меню.

Пользователь: (Котое А.И.) Выход

Информация о съеденной за день пище

Состав за прием пищи

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый прием пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй прием пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий прием пищи	0	0	0	0	0
Итого за Четвертый прием пищи	0	0	0	0	0
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.3</b>	<b>27.1</b>	<b>71.9</b>	<b>624.7</b>
Процентное соотношение БЖУ за день		100%	116.6%	309.2%	
Процент от общей массы пищевых веществ		19.05%	22.16%	58.79%	

№ Блюдо Место употребления Выход, грамм Изменить выход Удалить блюдо

Начните вводить блюдо Не указано Введите выход блюда (только числ) Добавить в меню

Второй приём пищи

№ Блюдо Место употребления Выход, грамм Изменить выход Удалить блюдо

Начните вводить блюдо Не указано Введите выход блюда (только числ) Добавить в меню

Третий приём пищи

№ Блюдо Место употребления Выход, грамм Изменить выход Удалить блюдо

Начните вводить блюдо Не указано Введите выход блюда (только числ) Добавить в меню

Четвёртый приём пищи

№ Блюдо Место употребления Выход, грамм Изменить выход Удалить блюдо

Начните вводить блюдо Не указано Введите выход блюда (только числ) Добавить в меню

Посмотреть состав за день

После завершения внесения блюд фактического питания, можно ознакомиться с подробным анализом составленного меню.

Для этого на верхней панели открываем вкладку «Самостоятельная работа» и выбираем «Отчёт по меню за день».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Итоговый тест Планируемое и фактическое обучение \*

ЗАДАТЬ ВОПРОС (чат)

Информация о съеденной за день пище

Общая информация  
Заполнение информации об учебном дне  
Информация о съеденной за день пище  
**Отчет по меню за день**  
Отчет по самостоятельной работе

Пользователь: (Котое А.И.) Выход

В результате чего перед Вами открывается полный анализ энергетической пищевой ценности, а также витаминно-минеральный состав по каждому приему пищи и за день в соответствии с добавленными Вами блюдами.

Меню за день																	
Первый приём пищи																	
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
						A, мкг	роз.жв. С, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	F, мг	Se, мкг
Каши из злаков (пшеница, овсяные хлопья)	416	32	12	145	257.4	0.24	1.1	0.21	0.17	0.1	2.09	346.72	262.08	119.34	12.25	18.17	
Каши с мясом/рыбой	300	47	4.3	12.4	107.2	17.1	0.7	0.04	0.16	0	1.1	89.95	226.72	743.64	28.27	0.19	
Булочки/батоны с начинкой (мясной)	90	19	10	25.4	210.1	29	0.9	0.11	0.09	0.1	2.71	578.9	120.2	106.7	7.61	4.47	
<b>Итого за Первый приём пищи</b>	<b>806</b>	<b>23.1</b>	<b>27.1</b>	<b>72</b>	<b>624.7</b>	<b>48.6</b>	<b>1.8</b>	<b>0.37</b>	<b>0.43</b>	<b>0.2</b>	<b>4.25</b>	<b>974.97</b>	<b>631.21</b>	<b>359.07</b>	<b>146.79</b>	<b>21.11</b>	
Рекомендуемая величина		12	14	55.9	305												
Соотношение БЖУ		1	1	1.16	1.04												
Удельный вес БЖУ в %			19%	32.2%	58.8%												
Второй приём пищи																	
Третий приём пищи																	
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
						A, мкг	роз.жв. С, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	F, мг	Se, мкг
Салат из овощей (помидоры и огурцы)	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.4	11.1	0.01	0.03	0	0.28	80.68	131.0	16.8	14.17	0.21	
Макаронные изделия	150	5.3	5.5	12.8	202	26.6	0	0.06	0.02	0.07	1.19	148.62	52.95	10.86	11.92	0.06	
Тертое мясо (говядина) паровое	60	8.2	7.3	5	118.4	7.1	0.8	0.03	0.06	0.02	2.87	103.98	148.66	10.87	11.72	0.51	
Майонезный салат/овощи с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.1	0	0	0.01	0	0.09	0.05	20.76	4.48	0	0	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	49.9	0	0	0.02	0.01	0	0.44	99.8	18.6	4	2.8	1.2	
<b>Итого за Третий приём пищи</b>	<b>490</b>	<b>15.3</b>	<b>16.1</b>	<b>35.8</b>	<b>431.6</b>	<b>40.4</b>	<b>12.1</b>	<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>0.09</b>	<b>4.88</b>	<b>431.76</b>	<b>372.77</b>	<b>47.02</b>	<b>62.67</b>	<b>1.99</b>	
Рекомендуемая величина		19.7	20.2	80.7	525												
Соотношение БЖУ		1	1	1.02	1.53												
Удельный вес БЖУ в %			18%	32.4%	63.7%												
Четвёртый приём пищи																	
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества				
						A, мкг	роз.жв. С, мг	B1, мг	B2, мг	D, мкг	PP, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	F, мг	Se, мкг
Кофеир 2.5%	200	2.8	0	0	105.2	44	1.4	0.02	0.34	0	1.6	330	292	240	80	4	
Печенье шоколадное	100	5.5	26.1	59.1	497.7	111	0	0.07	0.07	0	0	9.02	76.03	19.61	0	0	
<b>Итого за Четвёртый приём пищи</b>	<b>300</b>	<b>12.1</b>	<b>31.1</b>	<b>67.1</b>	<b>544.9</b>	<b>155</b>	<b>1.4</b>	<b>0.15</b>	<b>0.41</b>	<b>0</b>	<b>1.6</b>	<b>109.02</b>	<b>368.03</b>	<b>259.61</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	
Рекомендуемая величина		7.5	7.6	31	225												
Соотношение БЖУ		1	1	2.53	5.48												
Удельный вес БЖУ в %			11.1%	28.2%	60.7%												
<b>Итого за день</b>	<b>1316</b>	<b>51.4</b>	<b>74.3</b>	<b>194.9</b>	<b>1604.2</b>	<b>352</b>	<b>15.8</b>	<b>0.66</b>	<b>0.86</b>	<b>0.29</b>	<b>12.81</b>	<b>1517.75</b>	<b>1272.07</b>	<b>695.7</b>	<b>211.75</b>	<b>27.3</b>	
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800												

Для того, чтобы данный этап работы считался пройденным, необходимо в вкладке верхней панели «Самостоятельная работа» выбрать «Отчет по самостоятельной работе».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Итоговый тест Планируемое и фактическое

### Отчёт по самостоятельной работе

1) Информация об учебном дне.  
**Заключение:**  
 Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.  
**Рекомендации:**  
 Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
 Заниматься спортом.  
 Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч).

	фактическое значение энерготрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57,4
Специфическое динамическое действие пищи	124,5	9,2
Двигательная активность	452,5	33,4
Суточные энерготраты	1354,9	100

2) Информация о съеденной за день пище.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23,3	27,1	71,9	624,7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	490	15,8	16,1	55,9	431,6
Итого за Четвёртый приём пищи	320	12,3	31,1	67,1	597,9
Итого за день	1310	51,4	74,3	194,9	1654,2
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800

**Самостоятельная работа выполнена.**

Если в заключении стоит, что работа **ВЫПОЛНЕНА**, можно переходить к завершающему этапу обучения – **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ** (на верхней панели).

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* **Итоговый тест** Планируемое и фактическое

### Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников.  
 Статус входного теста: **Пройден**  
 Дата прохождения входного теста: 19.07.2021 10:53:26 (UTC+7)  
 Процент правильных ответов входного теста: 100%  
 Статус обучения "Вводная часть": **Пройдена**  
 Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**  
 Статус обучения "Тема 2.1": **Пройдена**  
 Статус обучения "Тема 2.2": **Пройдена**  
 Статус обучения "Тема 2.3": **Пройдена**  
 Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**  
 Статус выполнения самостоятельной работы: **Пройдена**  
 Статус итогового теста: **не пройден**

Если нет, то вернуться к вкладке «Информация о съеденной за день пище» и откорректировать меню.

Обучение считается **ЗАВЕРШЕННЫМ** при прохождении итогового теста с результатом **НЕ МЕНЕЕ 70%** (иначе повторная попытка открывается не ранее чем через сутки).

**Сохранить**

Результат прохождения теста считается положительным, если получено не менее 70% правильных ответов

Результат отображается в вкладке «Общая информация» - «Данные по обучению».

Статус итогового теста: **Пройден** ←

Дата прохождения итогового теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)

Попытка: №1

Процент правильных ответов итогового теста: **100%**

← \* Сертификат в PDF формате

При успешном прохождении теста появляется доступ к скачиванию **СЕРТИФИКАТА**.



**ОБРАЩАЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!** ЧТО ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ПОМОЩНИКОВ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАПОЛНЕНИЕ ВКЛАДКИ «ПЛАНИРУЕМОЕ И ФАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ».

Общая информация	Обучающие материалы	Самостоятельная работа	Итоговый тест	<b>Планируемое и фактическое обучение</b>	ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)
Данные по обучению				<ul style="list-style-type: none"> <li>Список групп, добавление групп</li> <li>Планируемая информация по группе</li> <li>Добавление ребенка в группу</li> <li>Список детей</li> </ul>	Котов А.И.
Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников					

Именно эта информация будет учитываться при формировании отчетов по работе с обучающей программой на уровне муниципального образования.

**ВОСПИТАТЕЛЮ НЕОБХОДИМО:**

1. Добавить свою группу

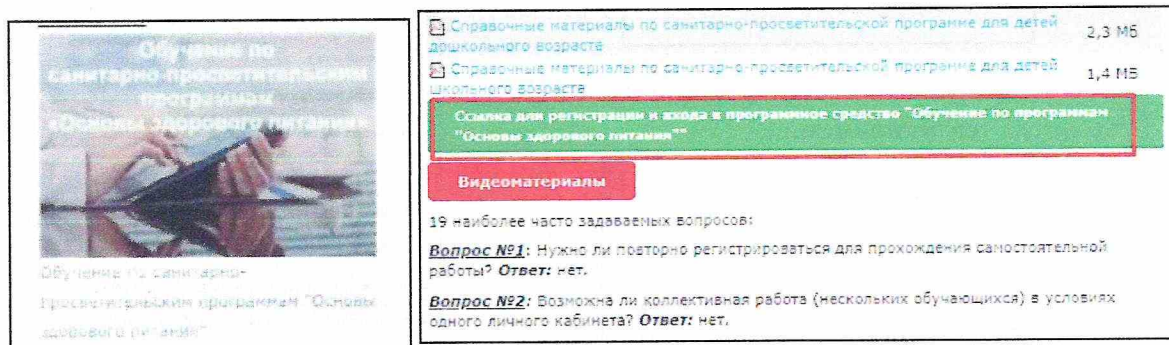
Планируемое и фактическое обучение <b>1. Список групп, добавление групп</b> Планируемая информация по группе Добавление ребенка в группу Список детей	→	<b>Список групп</b> Добавить группу Showing 1-1 of 1 item. <table border="1"> <thead> <tr> <th>#</th> <th>Название</th> <th>Возрастная группа</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>солнышки</td> <td>3-4</td> </tr> </tbody> </table>	#	Название	Возрастная группа	1	солнышки	3-4
#	Название	Возрастная группа						
1	солнышки	3-4						



## ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

### НАЧАЛО РАБОТЫ. АВТОРИЗАЦИЯ И ВХОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

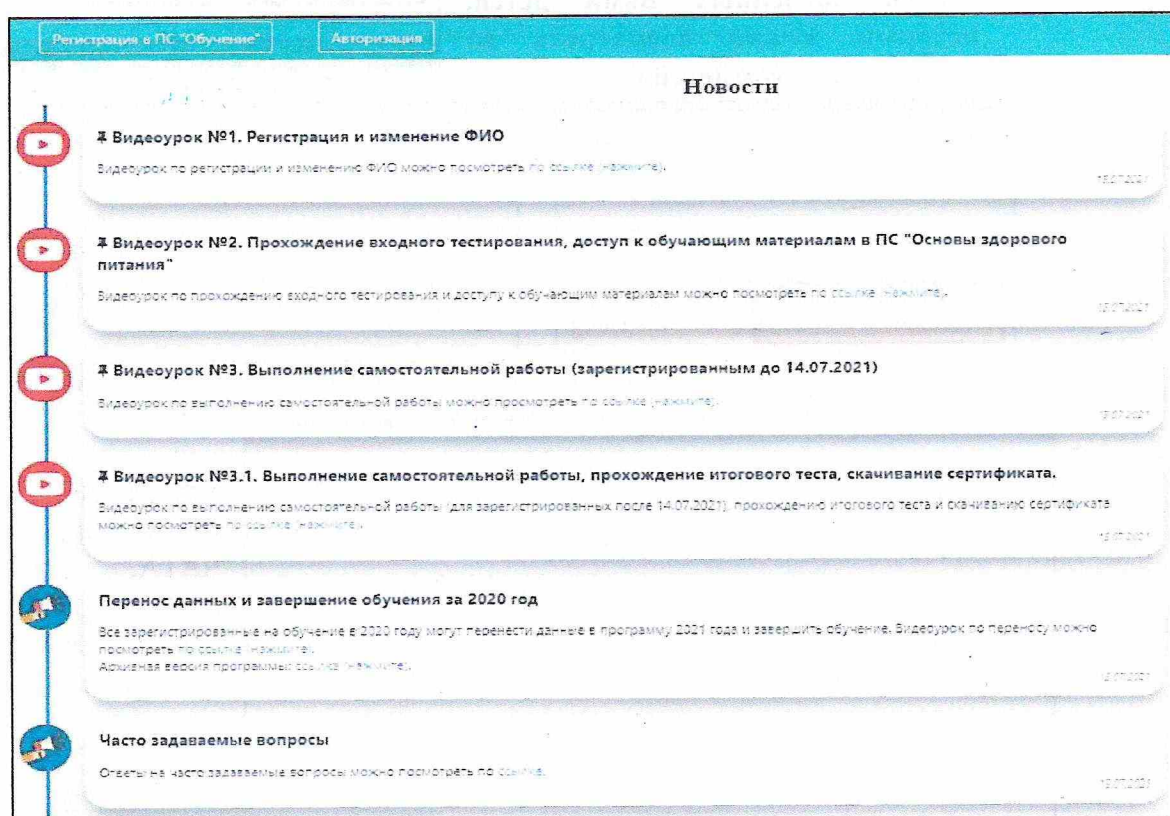
1. По ссылке <http://www.niig.su/> необходимо перейти на официальный сайт Института, нажимаем на баннер для входа в программу слева, затем на зеленую форму ссылки. Помимо главной ссылки страница содержит ссылку на видеоматериалы по работе с программой и ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.



The screenshot shows a website interface. On the left is a banner with the text "Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»". On the right is a list of resources:

- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей дошкольного возраста 2,3 МБ
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста 1,4 МБ
- Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение по программе «Основы здорового питания»" (highlighted in green)
- Видеоматериалы
- 19 наиболее часто задаваемых вопросов:
- Вопрос №1:** Нужно ли повторно регистрироваться для прохождения самостоятельной работы? **Ответ:** нет.
- Вопрос №2:** Возможна ли коллективная работа (нескольких обучающихся) в условиях одного личного кабинета? **Ответ:** нет.

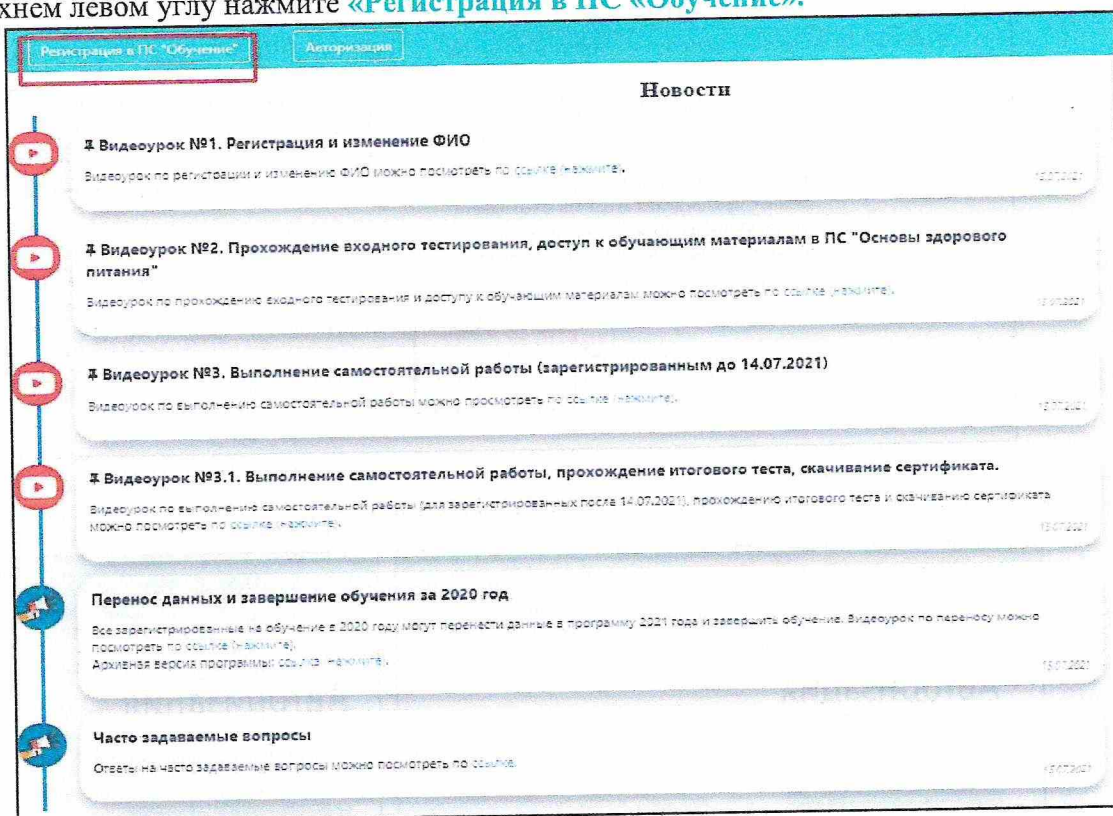
2. Переходя по зеленой ссылке, Вы попадете на главную страницу программы, где также содержатся ссылки на видеоролики, и актуальные новости по реализации программы.



The screenshot shows the 'Новости' (News) section of the website. It features a list of news items with video icons and dates:

- Видеоролик №1. Регистрация и изменение ФИО** (15.07.2021)  
Видеоролик по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоролик №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания"** (15.07.2021)  
Видеоролик по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоролик №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)** (15.07.2021)  
Видеоролик по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Видеоролик №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, сканивание сертификата.** (15.07.2021)  
Видеоролик по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и сканиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите).
- Перенос данных и завершение обучения за 2020 год** (15.07.2021)  
Все зарегистрированные на обучение в 2020 году могут перенести данные в программу 2021 года и завершить обучение. Видеоролик по переносу можно посмотреть по ссылке (нажмите). Актуальная версия программы ссылка (нажмите).
- Часто задаваемые вопросы** (15.07.2021)  
Ответы на часто задаваемые вопросы можно посмотреть по ссылке.

3. Для начала работы с программой необходимо зарегистрироваться. Для этого в верхнем левом углу нажмите **«Регистрация в ПС «Обучение»»**.



4. Заполните все поля с помощью выбора из выпадающего списка или введения сведений, отметьте согласие галочками. Нажмите **«Зарегистрироваться»»**.

**Регистрация в ПС "Основы здорового питания"**  
\* - поле обязательное для заполнения

Федеральный округ*	Сибирский федеральный округ
Субъект Федерации*	Новосибирская область
Муниципальное образование*	город Новосибирск
Наименование организации*	ВНГ
Тип слушателя*	Воспитатель
Обучающая программа*	Основы здорового питания для дошкольн...
ФИО (на кого будет сертификат)*	Котов А.И. ✓
Год рождения*	1994

Данные (организация, тип слушателя, обучающая программа, год рождения) введены корректно. Изменение этих данных в процессе обучения невозможно\*

Согласие на обработку персональных данных\*

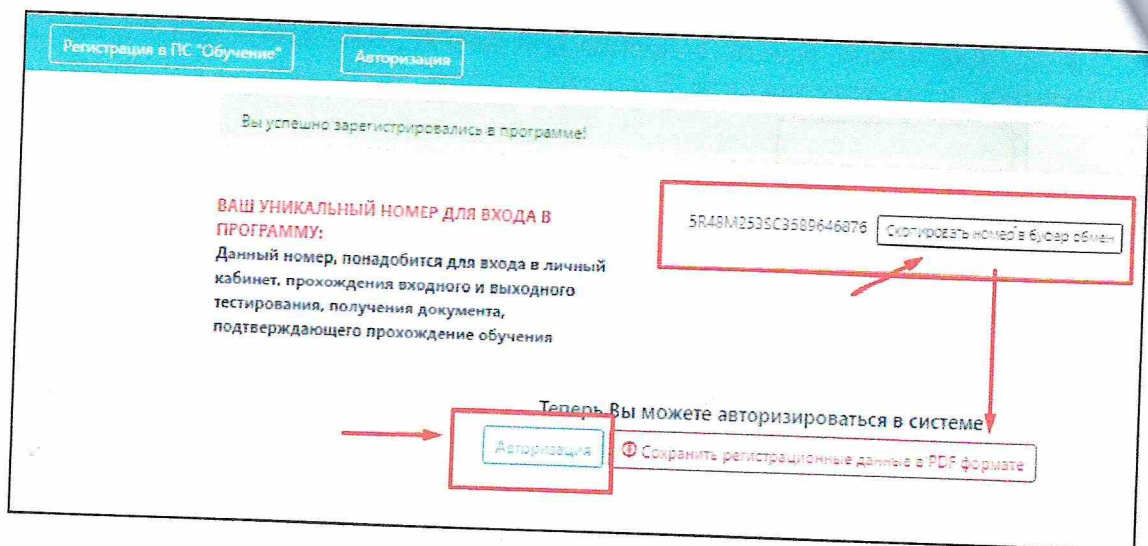
**Зарегистрироваться**

А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму администратора. Ответственный орган определяет Управление Роспотребнадзора субъекта РФ.

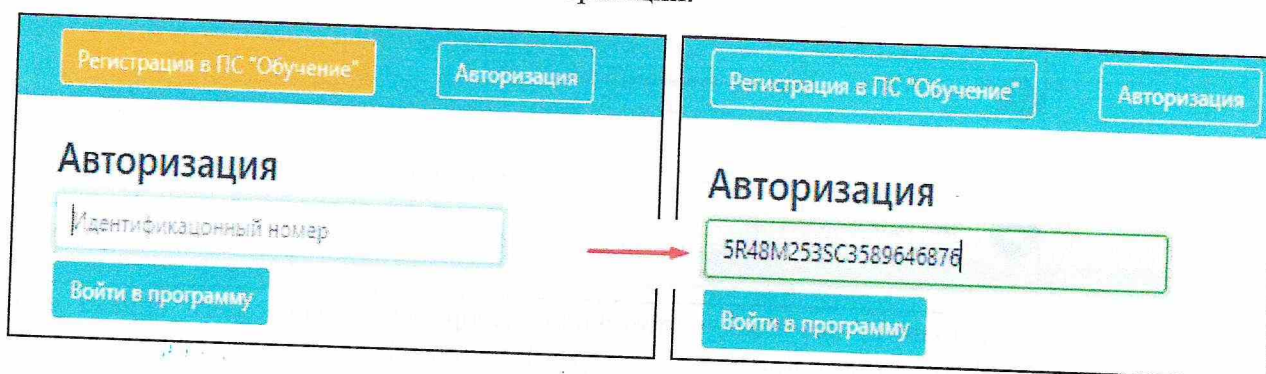
Б) для обучения детей школьного возраста в блоке «обучающая

программа» необходимо выбирать «Основы здорового питания для школьников» и соответственно тип слушателя: «обучающийся 1-4 классов», «обучающийся 5-11 классов», «педагог», «тьютор», «родитель (законный представитель)», «специалист по питанию», «медицинский работник», «иное».

5. После нажатия на кнопку «Зарегистрироваться» на странице генерируется уникальный номер для входа в программу. Его необходимо скопировать и сохранить. Благодаря нему у Вас будет доступ в программу. Для входа в программу нажмите **«Авторизация»»**.

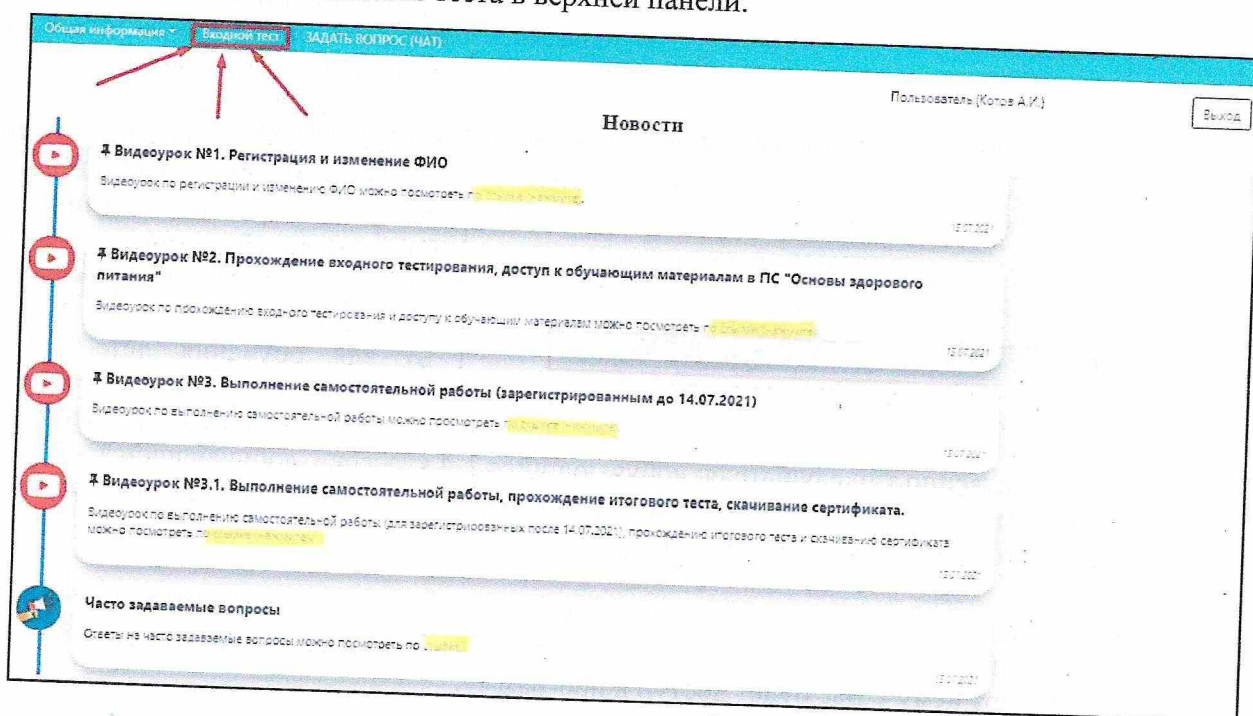


6. Введите уникальный код в поле авторизации.

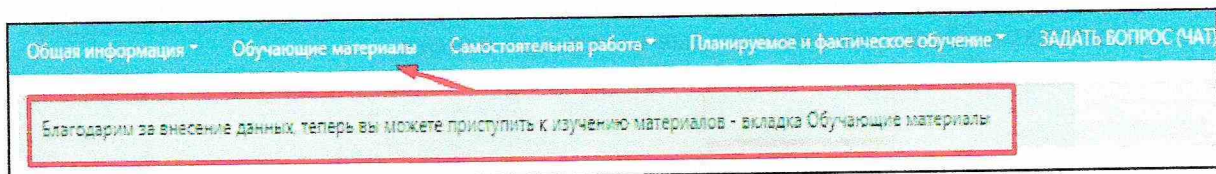


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоролики по работе с программой «Обучение», а также актуальные новости.

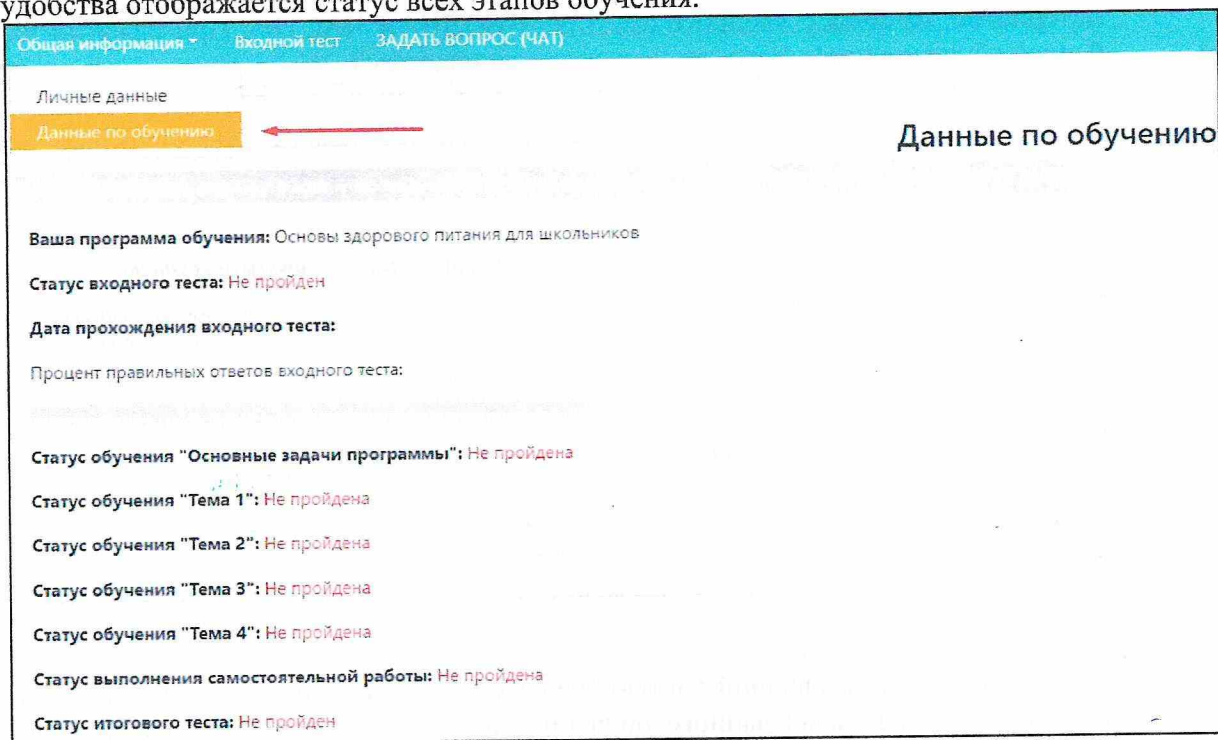
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти **ВХОДНОЙ ТЕСТ**. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



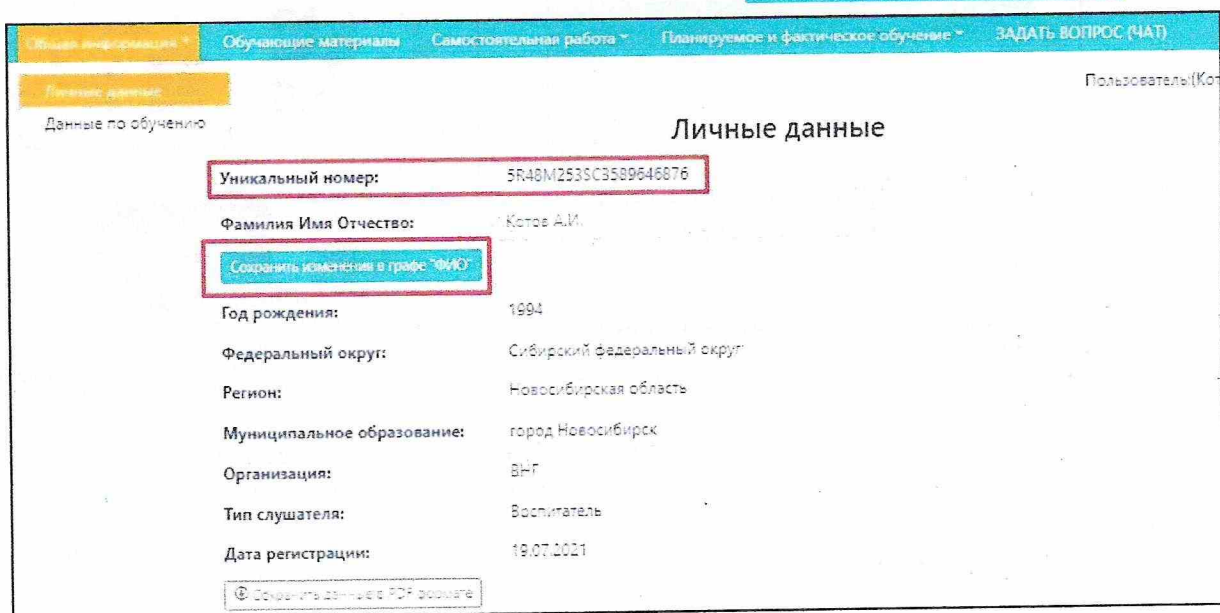
9. Во входном тестировании необходимо ответить на 10 вопросов путем выбора правильного варианта из выпадающего списка. После завершения нажмите **сохранить**, после чего Вам будет открыт доступ к **ОБУЧАЮЩИМ МАТЕРИАЛАМ**.



Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.

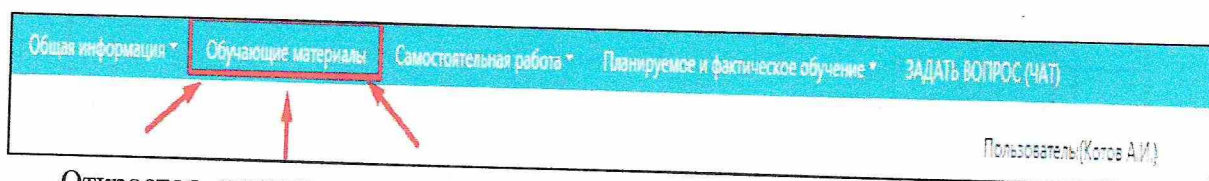


В разделе «Личные данные» Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу Ф.И.О., **сохранив их нажатием**



## РАБОТА С ПРОГРАММОЙ. ОБУЧЕНИЕ

1. Для начала непосредственного обучения Вам необходимо выбрать и нажать на вкладку «Обучающие материалы» на верхней панели.



2. Откроется страница, которая содержит вкладки к каждому разделу обучающих материалов, начиная с вводного занятия «ВВОДНАЯ ЧАСТЬ». При нажатии на один из блоков обучения перед Вами откроется та или иная тема.

Основные задачи программы    Тема 1    Тема 2    Тема 3    Тема 4    Самостоятельная работа

Скачать "Основные задачи программы.pdf" ↓    Скачать справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста.ppt ↓

Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний. Для оценки выделяется три уровня (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

3. При работе с вводной частью Вашему вниманию предлагается краткое текстовое описание целей и задач данного обучения, краткое содержание и механизм реализации программ с упорядоченными этапами обучения. Также в данном разделе представлена ссылка на ютуб-канал Института, где у Вас есть возможность просмотра короткометражных мультфильмов по теме «Здоровое питание».

Общая информация    Обучающие материалы    С...

Вводная часть    Тема 1    Тема 2.1    Тем...

Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)

Здоровое питание серия 6    Здоровое питание серия 5    Здоровое питание серия 4

Здоровое питание серия 3    Здоровое питание серия 2    Здоровое питание серия 1

YouTube RU

4. После ознакомления с вводным материалом, как и в конце каждой темы, Вам предоставляется возможность произвести оценку данному блоку, оставить свои замечания и предложения.

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ!** Что для завершения работы необходимо обязательно заполнить все поля и нажать кнопку «**Подтвердить прохождение материала**».

Этапы реализации программы:

1. регистрация в программе;
2. прохождение входного контроля;
3. получение справочных материалов и освоение программы самостоятельно, либо с использованием обучающих материалов.

Общая информация | Обучающие материалы | Самостоятельное обучение

Тема пройдена.

Вводная часть | Тема 1 | Тема 2.1 | Тема 2.2 | Тема 2.3

Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)

ОСН

Общая информация | Обучающие материалы

Личные данные

Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы эд...

Статус входного теста: Пройден

Дата прохождения входного теста: 19/...

Процент правильных ответов входного т...

100%

Статус обучения "Вводная часть": Пройден

Статус обучения "Тема 1": Не пройден

Статус обучения "Тема 2.1": Не пройден

Статус обучения "Тема 2.2": Не пройден

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов

1.3 Полезность программы

1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов

1.5 Наглядность программы

1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов

**Подтвердить прохождение материала**

После подтверждения, тема будет считаться пройденной и придет уведомление. Также статус темы обновится и в блоке «**Общее обучение**».

## ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ ОБУЧЕНИЯ (ТЕМА 1-4)

5. По каждой из представленных для изучения тем, в наглядности также предусмотрена возможность просмотра презентационного материала, просмотра видеоролика или мультфильма, как дополнительного материала.

Основные задачи программы    Тема 1    Тема 2    Тема 3    Тема 4

Скачать информационный материал "Тема 1.pdf" ↓Скачать презентацию "Тема 1.ppt"

Посмотреть видео мультфильм (серия 2 из 8)Посмотреть видеоматериал по теме

**Тема № 1 «РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПИЩЕВОГО ФАКТОРА В СОХРАНЕНИИ И УЛУЧШЕНИИ ЦИВИЛИЗАЦИИ»**

**Цель:** рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении цивилизации.

**Контрольные вопросы:**

1. От чего зависит потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах?
2. Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального назначения?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их профилактика?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания.

**Справочные материалы по теме:**

6. В конце каждой темы также предоставляется возможность в данном блоке, оставить свои замечания и предложения. По завершению изучения **обязательно** заполнить форму и **ПРОХОЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛОВ».**

Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании и реализации проекта. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям, формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо – это успех в любом случае.

4.1. Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 блюд из овощей и фруктов. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салат. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается растительное масло.

Оцените предложенную к изучению информацию

1.1 Информативность программы	<input type="checkbox"/>
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	<input type="checkbox"/>
1.3 Полезность программы	<input type="checkbox"/>
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	<input type="checkbox"/>

Общая информация ▾    Обучающие материалы    Сам

Личные данные

**Данные по обучению** ← **Даннь**

Ваша программа обучения: Основы здорового питания

Статус входного теста: **Пройден**

Дата прохождения входного теста: 22.07.2021 10:53:34

Процент правильных ответов входного теста:

Статус обучения "Основные задачи программы": Пр

Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**

**Статус обучения "Тема 2": Не пройдена**

Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 4": **Пройдена**

## **БЛОК «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»**

Самостоятельная работа подразумеваем практич информации, в рамках обучения.

Суть самостоятельной работы - составить прим школьного возраста (реального или вымышленного) с ра активности и на основании полученных энерготрат за энергетической ценности меню.

### **ВЫПОЛНЕНИЕ «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» I**

**Этап 1.** Зайдите в блок «Самостоятельная работа», на верхней панели. Далее выберите пункт «Общая информ



Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ 3

Личные данные Пользователь:(f)

**Данные по обучению** ← Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус входного теста: **Пройден**

Дата прохождения входного теста: 22.07.2021 10:53:34 (UTC+7)

Процент правильных ответов входного теста:

Статус обучения "Основные задачи программы": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 1": **Пройдена**

**Статус обучения "Тема 2": Не пройдена**

Статус обучения "Тема 3": **Пройдена**

Статус обучения "Тема 4": **Пройдена**

## БЛОК «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»

Самостоятельная работа подразумеваем практическое применение полученной информации, в рамках обучения.

Суть самостоятельной работы - составить примерный режим дня для ребенка школьного возраста (реального или вымышленного) с различными видами двигательной активности и на основании полученных энергозатрат за день, составить адекватное по энергетической ценности меню.

### ВЫПОЛНЕНИЕ «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

**Этап 1.** Зайдите в блок «Самостоятельная работа», нажав соответствующую кнопку на верхней панели. Далее выберите пункт «Общая информация»

Видеоролики ▾ Общая информация ▾ Обучающие материалы ▾ **Самостоятельная работа** ▾ Планируемое и фактическое обучение ▾ Итоговый тест Часто задаваемые вопросы

Котов Н.И.

**Общая информация**

Основные :

- Заполнение информации об учебном дне
- Информация о съеденной за день пище
- Отчёт по меню за день
- Отчёт по работе

Скачать "Основание задания программы.pdf"

Посмотреть видео мультфильм "Здоровое питание" (серия 1, серия 1 из 8)

Посмотреть видео мультфильм "Витамины" (серия 2, серия 16)

Посмотреть видео мультфильм "Сбалансированное питание" (серия 2, серия 9)

Программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, освоение которых предусматривает приобретение навыков по формированию у детей основных поведенческих навыков здорового питания с целью профилактики нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдением правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Цель санитарно-просветительской программы заключается в формировании у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных

Этап 2. Заполните поля в разделе «Общая информация» и нажмите кнопку «Сохранить общую информацию».

Общая информация \* Обучающие материалы \* Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь (Kotov A.V.)

### Общая информация о ребёнке

Пол:

Длина тела (см):

Масса тела (кг):

Возраст (полных лет):

Описываемый день недели:

Делал ли ребёнок зарядку в этот день?

Занимался ли ребёнок в кружках/студиях в этот день?

Занимался ли ребёнок в спортивной секции в этот день?

Гулял ли ребёнок на улице в этот день?

Спал ли ребёнок днём в этот день?

Пользовался ли ребёнок сотовым телефоном во время перемен в школе (в течение дня в детсаду)?

Сколько раз ребёнок кушал в этот день?

Этап 3. После сохранения информации, окно обновится и появятся следующие поля, которые необходимо будет конкретизировать и прописать некоторые моменты более подробно. Не забываем нажимать «Сохранить информацию».

Общая информация \* Обучающие материалы \* Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь (Kotov A.V.)

### Общая информация об учебном дне

Укажите продолжительность зарядки в минутах:

Укажите продолжительность прогулки в минутах:

Укажите продолжительность дневного сна в минутах:

Продолжительность нахождения в пути до школы, спортивной секции, кружка (студии) и обратно в минутах:

Пешком:

На транспорте:

Характеристика основных временных показателей

Во сколько выехали?:

Во сколько выехали?:

Время начала занятий в школе/детсаду:

Время окончания занятий в школе/детсаду:

На основании введенных данных формируется отчет. В нем содержится заключение по физическому развитию ребенка, рекомендации по режиму дня.

Самое главное, на что **следует обратить внимание** – по результатам расчета двигательной активности, произведен расчет суточных энергозатрат, который необходимо учитывать при следующем этапе составления меню.

Общая информация \* Обучающие материалы \* Самостоятельная работа \* Планируемое и фактическое обучение \* ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь (Kotov A.V.)

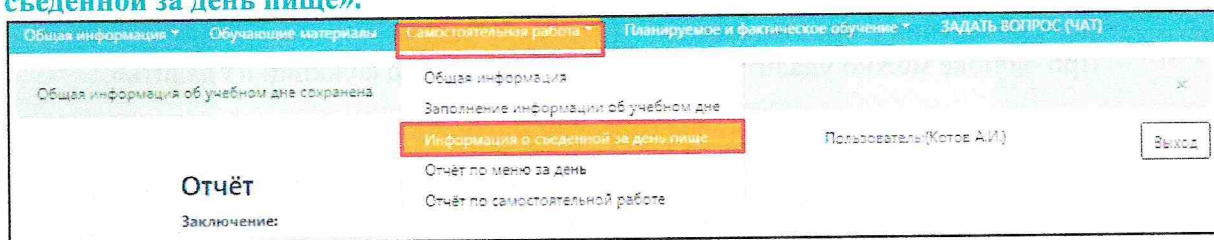
### Отчёт

Заключение:  
Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.

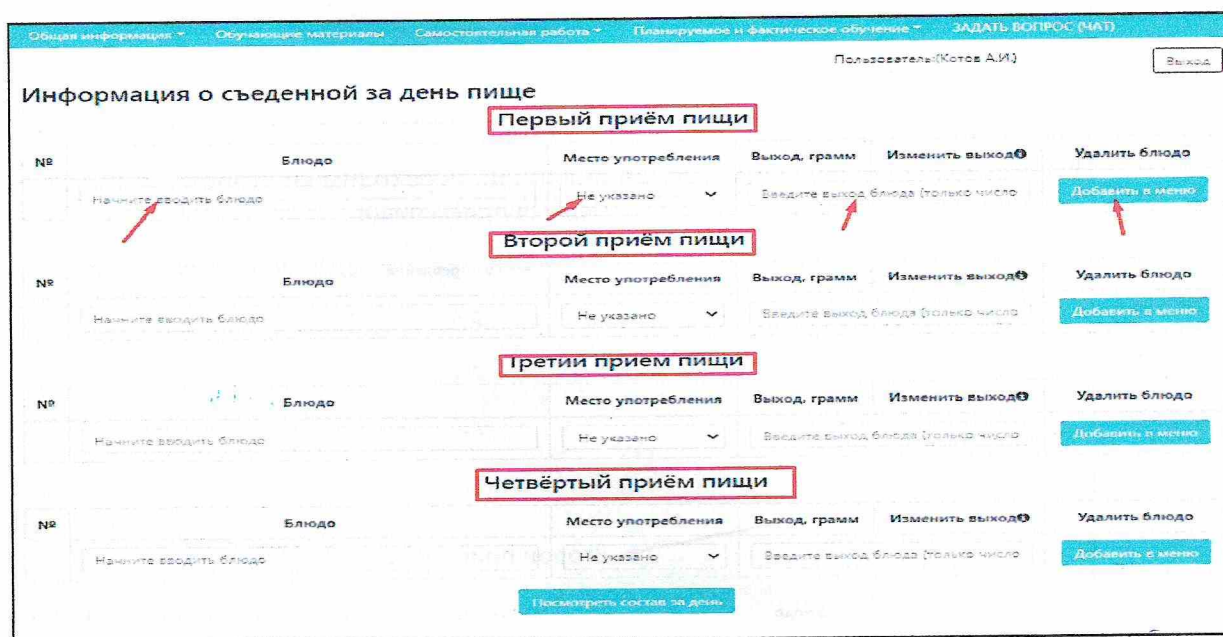
Рекомендации:  
Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
Заниматься спортом.  
Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч.).

	Фактическое значение энергозатрат	
Основной обмен	ккал	51
Специфическое динамическое действие пищи	778	57,4
Двигательная активность	124,5	9,3
Суточные энергозатраты	452,3	33,4
	1354,9	100

Этап 4. Для составления фактического меню на день, необходимо открыть вкладку на верхней панели «Самостоятельная работа» и выбрать вкладку «Информация о съеденной за день пище».

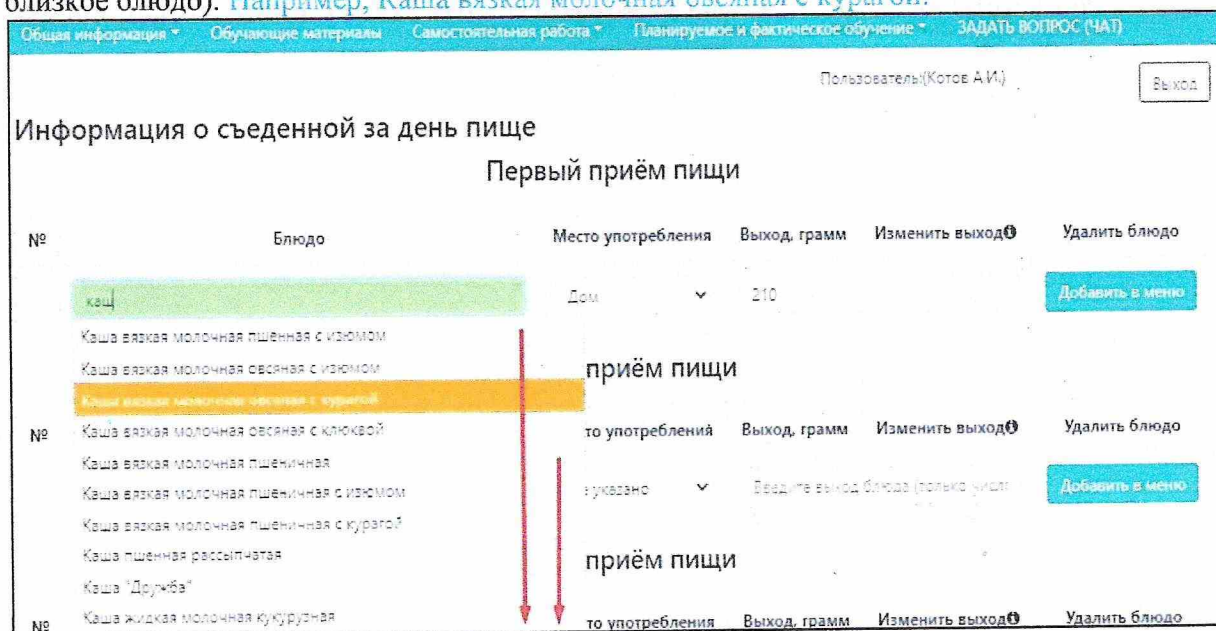


Откроется поле для заполнения данных по всем приемам пищи за типовой день, который Вы указали ранее в общей информации.



Для каждого приема пищи необходимо выбрать все блюда за каждый прием пищи, указать место употребления (школа) и выход блюда.

При начале ввода наименования блюда, например каша, будет выпадать список из наличия всех видов каш, заложенных в программе (Вам необходимо лишь выбрать более близкое блюдо). Например, Каша вязкая молочная овсяная с курагой.



При выборе блюда параметр «ВЫХОД, ГРАММ» формируется автоматически по рекомендуемым значениям массы порций, но при необходимости его можно откорректировать вручную (заменив значение в ячейке).

Для добавления блюда нажимаем «ДОБАВИТЬ В МЕНЮ».

При ошибке можно удалить любое блюдо с помощью функции «Удалить».

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		
					<a href="#">Добавить в меню</a>

Третий приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Салат из свежих помидоров и огурцов	Дом	60		
					<a href="#">Добавить в меню</a>

После заполнения блюд первого приема пищи, переходим ко второму, и так далее.

Первый приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	Дом	210		
	Какао с молоком	Дом	200		
	Бутерброд с сыром и колбасой	Дом	90		
	Начните вводить блюдо	Не указано	Введите выход блюда (только числа)		
					<a href="#">Добавить в меню</a>

**Второй приём пищи**

Второй приём пищи					
№	Блюдо	Место употребления	Выход, грамм	Изменить выход	Удалить блюдо
	Начните вводить блюдо	Не указано	Введите выход блюда (только числа)		
					<a href="#">Добавить в меню</a>

**ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ**, что в ходе редактирования и заполнения данных полей, можно просматривать **СОСТАВ ПРИЕМОВ ПИЩИ ЗА ДЕНЬ** (по кнопке, расположенной после полей последнего приема пищи) для того, чтобы составить меню, соответствующее **РАНЕЕ ПОЛУЧЕННЫМ ЭНЕРГОТРАТАМ** (отчет, полученный на ЭТАП 3)!

Самостоятельная работа будет считаться выполненной, в том случае, если к режиму дня будет составлено рациональное и адекватное меню.

Пользователь: (Котов А.И.) Выход

### Состав за прием пищи

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый прием пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй прием пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий прием пищи	0	0	0	0	0
Итого за Четвёртый прием пищи	0	0	0	0	0
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>23.3</b>	<b>27.1</b>	<b>71.9</b>	<b>624.7</b>
Процентное соотношение БЖУ за день		100%	116.6%	309.2%	
Процент от общей массы пищевых веществ		19.05%	22.16%	58.79%	

Итого за день: 500, 23.3, 27.1, 71.9, 624.7

Процентное соотношение БЖУ за день: 100%, 116.6%, 309.2%

Процент от общей массы пищевых веществ: 19.05%, 22.16%, 58.79%

Начните вводить блюдо

Второй приём пищи

Третий приём пищи

Четвёртый приём пищи

Посмотреть состав за день

После завершения внесения блюд фактического питания, можно ознакомиться с подробным анализом составленного меню.

Для этого на верхней панели откройте вкладку «Самостоятельная работа» и выберите «Отчёт по меню за день».

Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Итоговый тест Планируемое и фактическое обучение ▾

ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Общая информация

Заполнение информации об учебном дне

Информация о съеденной за день пище

**Отчёт по меню за день**

Отчёт по самостоятельной работе

Пользователь: (Котов А.И.) Выход

Информация о съеденной за день пище

Перед Вами откроется полный анализ энергетической и пищевой и витаминно-минеральной ценности составленного Вами рациона.

### Меню за день

#### Первый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
						А, мкг	Ретинол, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	РР, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Ф, мг	Со, мг	Мn, мкг				
Каша овсяная на молоке с маслом и сахаром	200	9.7	12.6	34.0	407.4	50.4	1.7	0.21	0.17	0.1	2.36	342.17	262.08	139.34	63.22	182.7									
Каша с яблоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2	17.2	0.7	0.14	0.16	0.7	0.4	49.95	220.33	143.04	38.25	2.29									
Булочки с творогом и колбасой	50	4.0	1.0	25.1	230.7	2.9	0.1	0.13	0.08	0.1	2.71	87.83	128.2	100.7	3.25	4.47									
Итого за Первый приём пищи	500	23.1	27.1	72	645.7	90.6	1.8	0.37	0.43	0.2	6.24	574.97	631.21	369.07	116.78	21.31									
Рекомендуемая величина		14	14	50.9	385																				
Соотношение БЖУ																									
Удельный вес БЖУ в %			19%	32.2%		50.8%																			

#### Второй приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
						А, мкг	Ретинол, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	РР, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Ф, мг	Со, мг	Мn, мкг				

#### Третий приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
						А, мкг	Ретинол, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	РР, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Ф, мг	Со, мг	Мn, мкг				
Салат из свежих овощей и зелени	50	0.6	2.1	7.6	37.5	0.4	15.1	0.03	0.03	0	0.29	60.62	111.2	16.8	14.37	4.21									
Макаронные изделия	150	6.3	5.5	32.8	202	26.6	0	0.69	0.02	0.07	1.19	140.67	52.95	19.86	11.92	6.06									
Тертая капуста с маслом	50	0.2	7.3	9	118.4	7.1	0.8	0.03	0.06	0.02	2.37	103.85	149.66	19.87	13.72	6.01									
Чай черный байковый с сахаром	200	0.3	0	6.4	26.8	0.3	0	0	0.01	0	0.09	0.63	20.76	3.48	0	0									
Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.8	46.8	8	0	0.03	0.01	0	0.44	99.2	18.4	4	2.9	7.4									
Итого за Третий приём пищи	490	15.3	16.1	55.8	431.6	68.4	12.3	0.14	0.12	0.09	4.98	413.76	372.77	47.02	62.97	1.98									
Рекомендуемая величина		20.2	20.2	80.7	505																				
Соотношение БЖУ																									
Удельный вес БЖУ в %			18%	32.4%		49.7%																			

#### Четвертый приём пищи

Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества									
						А, мкг	Ретинол, мкг	С, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В12, мкг	РР, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Ф, мг	Со, мг	Мn, мкг				
Кефир 2.0%	200	5.2	0	8	105.2	4.4	1.4	0.06	0.34	0	1.6	706	292	240	40	4									
Печенье шоколадное	120	4.5	26.1	59.3	497.7	7.13	0	0.07	0.07	0	0	9.02	76.03	19.01	0	0									
Итого за Четвертый приём пищи	320	9.7	26.1	67.1	744.4	11.53	1.4	0.15	0.41	0	1.6	104.62	368.03	239.01	40	4									
Рекомендуемая величина		7.3	7.6	21	225																				
Соотношение БЖУ																									
Удельный вес БЖУ в %																									
Итого за день	1310	51.4	74.3	194.9	1654.7	352	15.6	0.66	0.66	0.29	12.83	1517.75	1372.87	695.7	211.75	21.3									
Рекомендуемая величина за день		62	62	246	5600																				

Для того, чтобы данный этап работы считался пройденным, необходимо во вкладке, размещенной на верхней панели «Самостоятельная работа» выбрать «Отчет по самостоятельной работе».

Общая информация \* Обучающие материалы Самостоятельная работа \* Итоговый тест Планируемое и фактическое

### Отчёт по самостоятельной работе

1) Информация об учебном дне.  
**Заключение:**  
 Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.  
**Рекомендации:**  
 Необходимо пересмотреть двигательную активность.  
 Заниматься спортом.  
 Увеличить продолжительность ночного сна (не менее 10 ч).

	Фактическое значение энерготрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57,4
Специфическое динамическое действие пищи	124,5	9,2
Двигательная активность	452,5	33,4
Суточные энерготраты	1354,9	100

2) Информация о съеденной за день пище.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23,3	27,1	71,9	624,7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	490	15,8	16,1	55,9	431,6
Итого за Четвёртый приём пищи	320	12,3	31,1	67,1	597,9
Итого за день	1310	51,4	74,3	194,9	1654,2
Рекомендуемая величина за день		62	62	248	1800

**Самостоятельная работа выполнена.**

Если в заключении стоит, что работа **ВЫПОЛНЕНА**, можно переходить к завершающему этапу обучения – **ИТОГОВЫЙ ТЕСТ** (на верхней панели).

Если нет, то вернуться к вкладке «Информация о съеденной за день пище» и откорректировать меню.

Обучение считается **ЗАВЕРШЕННЫМ** при прохождении итогового теста с результатом **НЕ МЕНЕЕ 70%** (иначе повторная попытка открывается не ранее чем через 4 часа).

Результат прохождения итогового теста: **100%** правильных ответов

Статус итогового теста: **Пройден**

Дата прохождения итогового теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)

Попытка: №1

Процент правильных ответов итогового теста: **100%**

Сертификат в PDF формате

Результат отображается в вкладке «Общая информация» - «Данные по обучению».

Ваша программа обучения: С  
 Статус входного теста: Пройден  
 Дата прохождения входного:   
 Процент правильных ответов в:   
 Статус обучения "Вводная часть": Пройден  
 Статус обучения "Тема 1": Пройден  
 Статус обучения "Тема 2.1": Пройден  
 Статус обучения "Тема 2.2": Пройден  
 Статус обучения "Тема 2.3": Пройден  
 Статус обучения "Тема 3": Пройден  
 Статус выполнения самостоятельной работы: Пройден  
 Статус итогового теста: **не пройден**

При успешном прохождении теста появляется доступ к скачиванию **СЕРТИФИКАТА**.



**Поздравляем! Обучение по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания» завершено.**