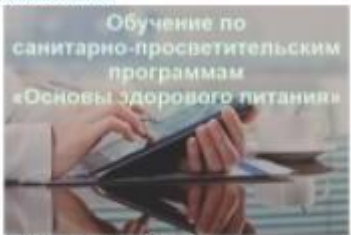


# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

## 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.



Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»

Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"

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 программам "Основы здорового питания""**

**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, попадаем на главную страницу программы, где также содержатся ссылки на видеоуроки, и актуальные новости по реализации программы.

[Регистрация в ПС "Обучение"](#) [Авторизация](#)

### Новости

**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».

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.

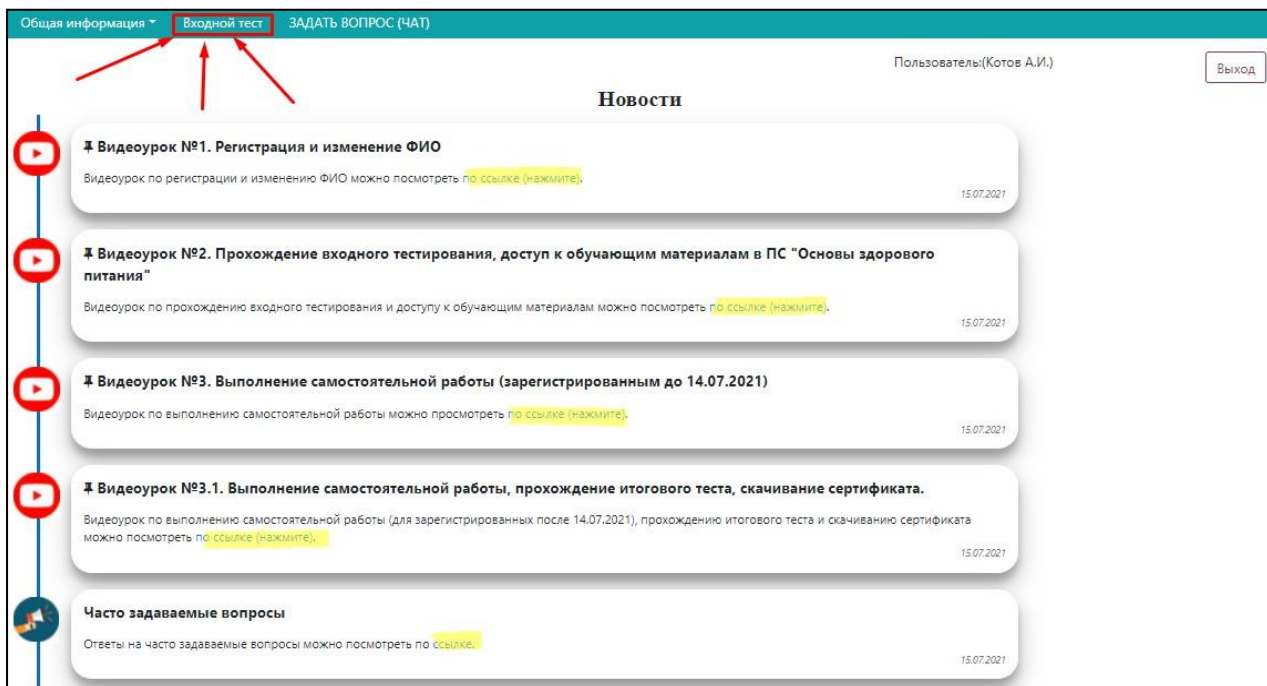
Для входа в программу нажимаем «**Авторизация**».

The screenshot shows the 'Регистрация в ПС "Обучение"' page. A green banner at the top says 'Вы успешно зарегистрировались в программе!'. Below it, a red heading 'ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВХОДА В ПРОГРАММУ:' is followed by a paragraph explaining the number's use. A red box highlights the unique number '5R48M253SC3589646876' and a 'Скопировать номер в буфер обмена' button. A red arrow points from this box to the 'Авторизация' button, which is also highlighted with a red box. Another red arrow points from the 'Скопировать...' button to the 'Авторизация' button. A link 'Сохранить регистрационные данные в PDF формате' is visible at the bottom right.

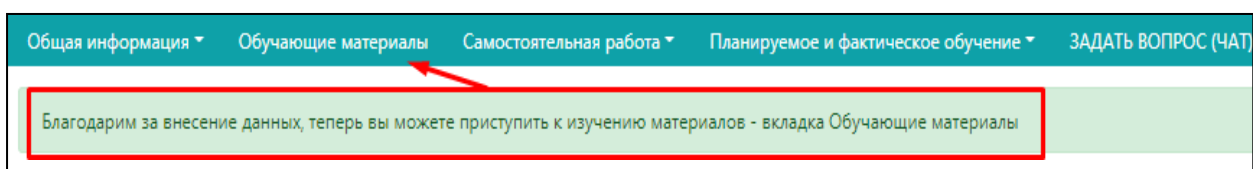
6. Вводим уникальный код в поле авторизации.

Two side-by-side screenshots of the 'Авторизация' form. The left screenshot shows an empty 'Идентификационный номер' field. The right screenshot shows the same form with the unique code '5R48M253SC3589646876' entered into the field. A red arrow points from the empty field on the left to the filled field on the right. Both forms have a 'Войти в программу' button at the bottom.

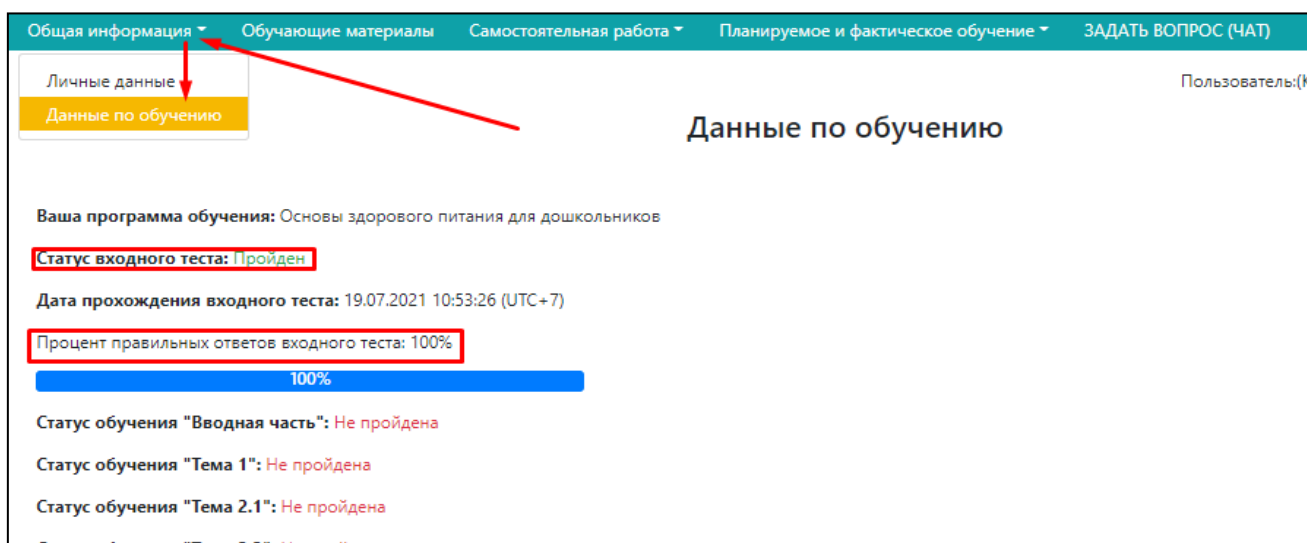
7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоуроки по работе с программой «Обучения», а также актуальные новости.
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти ВХОДНОЙ ТЕСТ. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



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"

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

Личные данные Данные по обучению

Пользователь: (Котов А.И.)

### Личные данные

Уникальный номер: 5R48M253SC3589646876

Фамилия Имя Отчество: Котов А.И.

Сохранить изменения в графе "ФИО"

Год рождения: 1994

Федеральный округ: Сибирский федеральный округ

Регион: Новосибирская область

Муниципальное образование: город Новосибирск

Организация: ВНГ

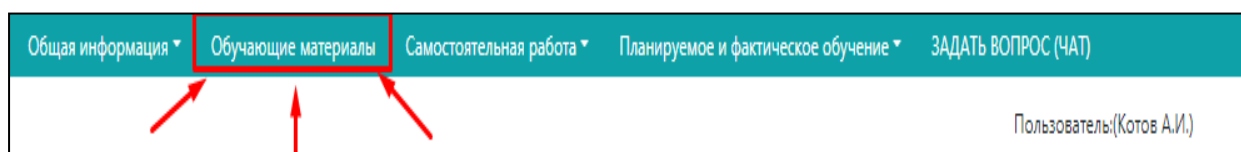
Тип слушателя: Воспитатель

Дата регистрации: 19.07.2021

Сохранить данные в PDF формате

## 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.

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

Котов И.И.

### Основные задачи программы

Тема 1

Тема 2.1

Тема 2.2

Тема 2.3

Тема 3. Часть 1

Тема 3. Часть 2

Скачать "Основные задачи программы.pdf"

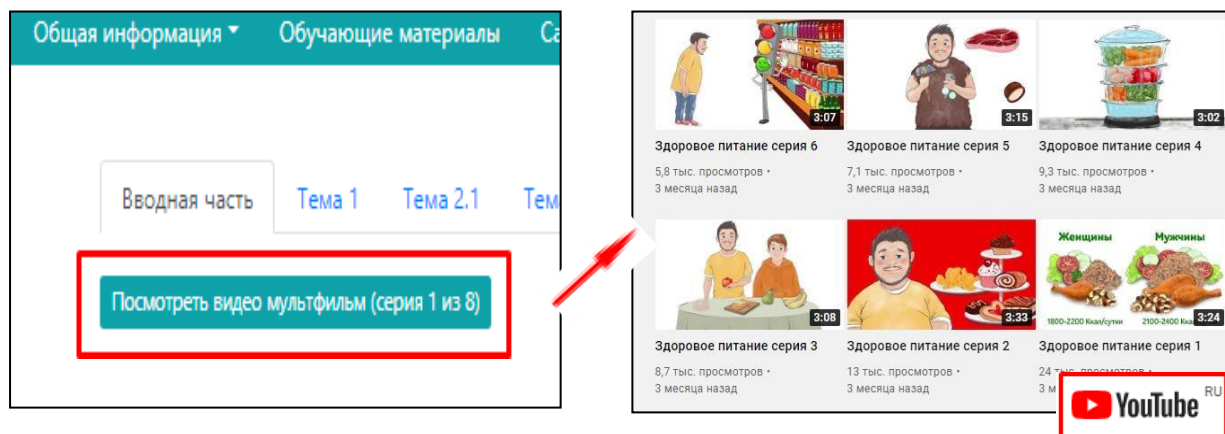
Посмотреть видео мультфильм "Здоровое питание"

Посмотреть видео мультфильм "Витамины" (сезон 2, серия 8)

Программа включает четыре логически связанных блока, направленных на формирование основных поведенческих навыков здорового питания, соблюдение правил личной гигиены, и создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

## 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:**

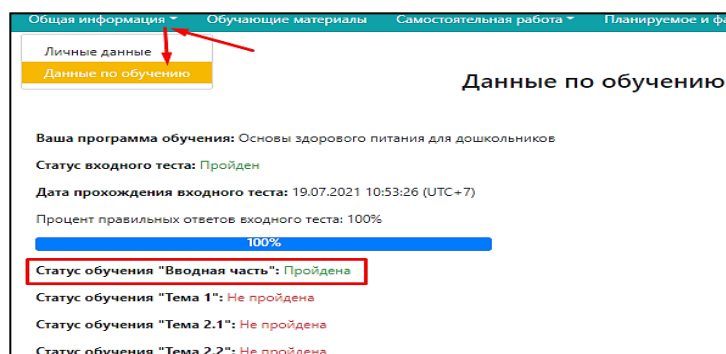
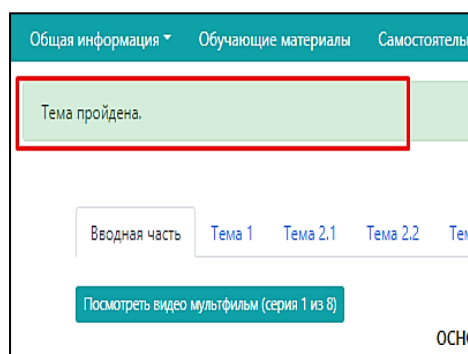
1. регистрация в программе;
2. прохождение входного контроля;
3. получение справочных материалов и освоение программы самостоятельно, либо с использованием интернет-технологий (в режиме on-line) по установленному графику. Форма обучения определяется обучающимся самостоятельно.
4. самоконтроль – ответы 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. прохождение 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="text" value="Предложений нет"/>         |
| 1.3 Полезность программы                                     | <input checked="" type="checkbox"/> Да, полезна      |
| 1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов      | <input type="text" value="Предложений нет"/>         |
| 1.5 Наглядность программы                                    | <input checked="" type="checkbox"/> Да, наглядна     |
| 1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов     | <input type="text" value="Предложений нет"/>         |

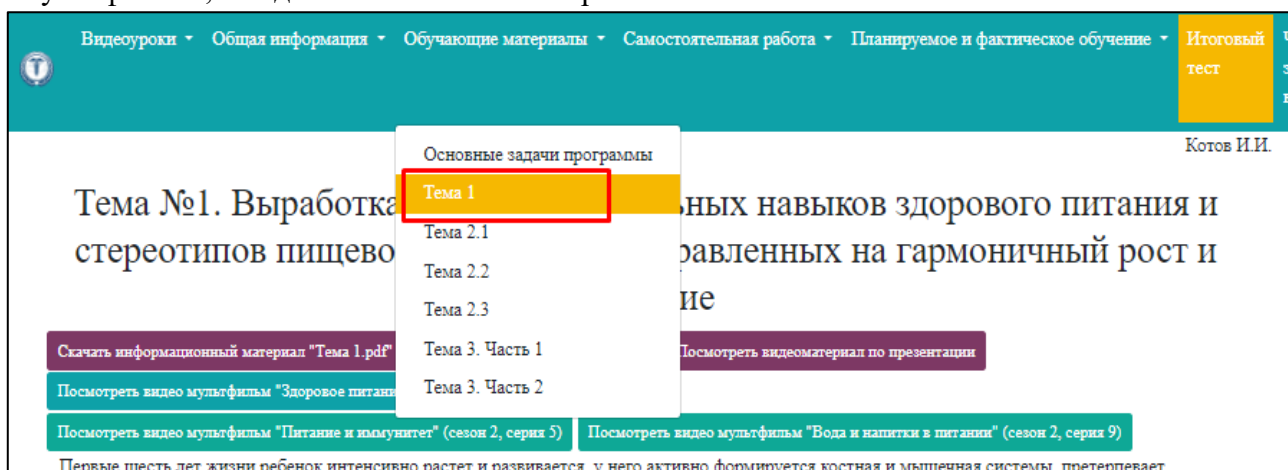
**Подтвердить прохождение материала**

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 вареное яйцо. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Промываем тарелки.

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 материала

**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 подразумевает 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» нажатием кнопки на верхней панели. И нажимаем на вкладку «Общая информация»

The screenshot shows the top navigation bar with tabs: 'Общая информация', 'Обучающие материалы', 'Самостоятельная работа', 'Планируемое и фактическое обучение', and 'ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)'. The 'Самостоятельная работа' tab is active, and its dropdown menu is open, showing 'Общая информация' as the selected option. Below the menu, there are links to 'Вводная часть', 'Тема 1', and 'Тема 2.1'. A section titled 'Сборники рецептов блюд и кулинарии' includes download buttons for 'Сборник №1.pdf' and 'Сборник №2.pdf'. A text block discusses parental cooperation with children. At the bottom, a blue box contains a message about the 'Самостоятельная работа' section for users registered after 12.07.2021.

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

The screenshot shows the 'Общая информация о ребёнке' form. It contains various input fields and dropdown menus for recording a child's daily routine. The 'Сохранить общую информацию' button at the bottom is highlighted with a red box.

| Поле                                                                                          | Значение    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Пол                                                                                           | женский     |
| Длина тела (см)                                                                               | 100         |
| Масса тела (кг)                                                                               | 15          |
| 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 течении дня в дет.саду)? | Нет         |
| Сколько раз ребёнок кушал в этот день?                                                        | 4           |

**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/дет.саду  ✓

Время окончания занятий в школе/дет.саду  ✓

**Сохранить информацию об учебном дне и сформировать отчёт**

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 энерготрат, 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:(Котов А.И.) Выход

### 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 энерготрат |      |
|------------------------------------------|---------------------------------|------|
|                                          | ккал                            | %    |
| Основной обмен                           | 778                             | 57.4 |
| Специфическое динамическое действие пищи | 124.5                           | 9.2  |
| Двигательная активность                  | 452.5                           | 33.4 |
| <b>Суточные энерготраты</b>              | <b>1354.9</b>                   | 100  |

**Этап 4.** Для составление 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)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь:(Котов А.И.) Выход

**Отчёт**  
Заключение:

Общая информация

Заполнение информации об учебном дне

**Информация о съеденной за день пище**

Отчёт по меню за день

Отчёт по самостоятельной работе

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

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

Пользователь:(Котов А.И.) Выход

### Информация о съеденной за день пище

**Первый приём пищи**

| № | Блюдо                                              | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

**Второй приём пищи**

| № | Блюдо                                              | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

**Третий приём пищи**

| № | Блюдо                                              | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

**Четвёртый приём пищи**

| № | Блюдо                                              | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

Посмотреть состав за день

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.

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

Пользователь:(Котов А.И.) Выход

### Информация о съеденной за день пище

**Первый приём пищи**

| № | Блюдо                            | Место употребления               | Выход, грамм                     | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="каш"/> | <input type="text" value="Дом"/> | <input type="text" value="210"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

**Второй приём пищи**

| № | Блюдо                                   | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

**Третий приём пищи**

| № | Блюдо                                   | Место употребления                      | Выход, грамм                                                    | Изменить выход📄 | Удалить блюдо                |
|---|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------|
|   | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Не указано"/> | <input type="text" value="Введите выход блюда (только число)"/> |                 | <span>Добавить в меню</span> |

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          |                | Добавить в меню |

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                | 200                              |                |                 |
|   | Бутерброд с сыром и колбасой           | Дом                | 90                               |                |                 |
|   | 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 |

**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 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             | 0          | 0           | 0           | 0           | 0            |
| Итого за Четвёртый приём 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%      |              |

Удалить блюдо

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

### Второй приём пищи

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

### Третий приём пищи

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

### Четвёртый приём пищи

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)

Пользователь: (Котов А.И.) Выход

### Информация о съеденной за день пище

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

| Меню за день                                                                        |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Первый приём пищи</b>                                                            |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Название блюда                                                                      | Выход (г)  | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Эн. ценность (ккал) | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |               |              |
| Каша вязкая молочная овсяная с клюквой                                              | 210        | 8.6         | 12.8        | 34.5         | 287.4               | 52.4        | 1.1         | 0.21        | 0.17        | 0.1         | 2.39                 | 346.13        | 282.68        | 139.34        | 63.28         | 14.57        |
| Какао с молоком                                                                     | 200        | 4.7         | 4.3         | 12.4         | 107.2               | 17.3        | 0.7         | 0.04        | 0.16        | 0           | 1.1                  | 49.95         | 220.33        | 143.04        | 38.25         | 2.29         |
| Бутерброд с сыром и колбасой                                                        | 90         | 10          | 10          | 25.1         | 230.1               | 29          | 0.1         | 0.13        | 0.09        | 0.1         | 2.75                 | 578.9         | 128.2         | 106.7         | 7.25          | 4.45         |
| <b>Итого за Первый приём пищи</b>                                                   | <b>500</b> | <b>23.3</b> | <b>27.1</b> | <b>72</b>    | <b>624.7</b>        | <b>98.6</b> | <b>1.9</b>  | <b>0.37</b> | <b>0.43</b> | <b>0.2</b>  | <b>6.25</b>          | <b>974.97</b> | <b>631.21</b> | <b>389.07</b> | <b>108.78</b> | <b>21.31</b> |
| Рекомендуемая величина                                                              |            | 14          | 14          | 55.9         | 405                 |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Соотношение БЖУ                                                                     |            |             | 1           | 1.16         | 3.09                |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Удельный вес БЖУ в %                                                                |            |             | 19%         | 22.2%        | 58.8%               |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| <b>Второй приём пищи</b>                                                            |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Название блюда                                                                      | Выход (г)  | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Эн. ценность (ккал) | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |               |              |
| А, мкг рети-экс С, мг В1, мг В2, мг D, мкг PP, мг Na, мг K, мг Ca, мг F, мг Se, мкг |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| <b>Третий приём пищи</b>                                                            |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Название блюда                                                                      | Выход (г)  | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Эн. ценность (ккал) | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |               |              |
| А, мкг рети-экс С, мг В1, мг В2, мг D, мкг PP, мг Na, мг K, мг Ca, мг F, мг Se, мкг |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                                                 | 60         | 0.6         | 3.1         | 1.8          | 37.5                | 64.4        | 11.5        | 0.03        | 0.03        | 0           | 0.28                 | 80.68         | 131.8         | 16.8          | 14.37         | 0.21         |
| Макароны отварные                                                                   | 150        | 5.3         | 5.5         | 32.8         | 202                 | 26.6        | 0           | 0.06        | 0.02        | 0.07        | 1.19                 | 148.62        | 52.95         | 10.86         | 11.92         | 0.06         |
| Тефтели из говядины паровые                                                         | 60         | 8.2         | 7.3         | 5            | 118.4               | 7.1         | 0.8         | 0.03        | 0.06        | 0.02        | 2.97                 | 103.98        | 148.66        | 10.87         | 33.78         | 0.51         |
| Чай черный байковый с сахаром                                                       | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8                | 0.3         | 0           | 0           | 0.01        | 0           | 0.09                 | 0.68          | 20.76         | 4.48          | 0             | 0            |
| Хлеб пшеничный                                                                      | 20         | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9                | 0           | 0           | 0.02        | 0.01        | 0           | 0.44                 | 99.8          | 18.6          | 4             | 2.9           | 1.2          |
| <b>Итого за Третий приём пищи</b>                                                   | <b>480</b> | <b>15.8</b> | <b>16.1</b> | <b>55.8</b>  | <b>431.6</b>        | <b>98.4</b> | <b>12.3</b> | <b>0.14</b> | <b>0.12</b> | <b>0.09</b> | <b>4.98</b>          | <b>433.76</b> | <b>372.77</b> | <b>47.02</b>  | <b>62.97</b>  | <b>1.99</b>  |
| Рекомендуемая величина                                                              |            | 20.2        | 20.2        | 80.7         | 585                 |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Соотношение БЖУ                                                                     |            |             | 1           | 1.02         | 3.53                |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Удельный вес БЖУ в %                                                                |            |             | 18%         | 18.4%        | 63.7%               |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| <b>Четвёртый приём пищи</b>                                                         |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |
| Название блюда                                                                      | Выход (г)  | Белки (г)   | Жиры (г)    | Углеводы (г) | Эн. ценность (ккал) | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |               |              |
| А, мкг рети-экс С, мг В1, мг В2, мг D, мкг PP                                       |            |             |             |              |                     |             |             |             |             |             |                      |               |               |               |               |              |

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%  

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%**

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 | Планируемое и фактическое обучение                                                                                | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ) |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Данные по обучению                                                 |                     |                        |               | Список групп, добавление групп<br>Планируемая информация по группе<br>Добавление ребенка в группу<br>Список детей | 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

1. Список групп, добавление групп

Планируемая информация по группе

Добавление ребенка в группу

Список детей

Список групп

Добавить группу

Showing 1-1 of 1 item.

| # | Название | Возрастная группа |                                                                                                                                                                             |
|---|----------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | солнышки | 3-4               |   |

- Добавить информацию по обучению (выбрать группы и определились даты освоения определенных навыков из списка).  
Если навык уже освоен поставить дату прошедшую.

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- 2. Планируемая информация по группе**
- Добавление ребенка в группу
- Список детей



Добавить информацию по обучению

Группа: солнышки ✓

Планируемые сроки формирования у детей навыков пищевого и гигиенического поведения: 25.07.2021 ✓

Мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки): 25.07.2021 ✓

Когда я ем я глух и нем: 25.07.2021 ✓

Ешь не спеши, во время еды не отвлекайся, старательно пережевывай пищу: 25.07.2021 ✓

Не ешь пищу, которая упала на пол: 25.07.2021 ✓

Ешь только за чистым столом и только из чистой посуды: 25.07.2021 ✓

После еды убери за собой: 25.07.2021 ✓

После еды мой руки и полощи рот: 01.08.2021 ✓

Каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко: 01.08.2021 ✓

Ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир): 01.08.2021 ✓

Не ешь на ходу: 01.08.2021 ✓

Умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы, колбасы): 01.08.2021 ✓

Учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет: 01.08.2021 ✓

**Сохранить**

- Добавить всех детей в группу с сохранением.

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- Планируемая информация по группе
- 3. Добавление ребенка в группу**
- Список детей

- На основании чего, сформируется список обученных Вами детей, который можно посмотреть во вкладке «Список детей».

Планируемое и фактическое обучение ▾

- Список групп, добавление групп
- Планируемая информация по группе
- Добавление ребенка в группу
- 4. Список детей**

Showing 1-2 of 2 items.

| # | Группа   | Пол     | Фамилия  | Имя  |         |
|---|----------|---------|----------|------|---------|
| 1 | солнышки | женский | Кошкина  | Вера | + / ✎ 🗑 |
| 2 | солнышки | мужской | Белочкин | Влад | + / ✎ 🗑 |

Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ Итоговый тест Планируемое и фактическое обучение ▾ **ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)**

Пользователь: (Котов А.И.)

Администратор(ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора)

Сообщение

Отправить

Программа также предусматривает формат ЧАТА, где можно сформулировать и отправить любой вопрос в свободной форме.

САМИ ДОШКОЛЬНИКИ В ПРОГРАММЕ НЕ РАБОТАЮТ И НЕ ПОЛУЧАЮТ СВИДЕТЕЛЬСТВО!  
РАБОТАЕТ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК!