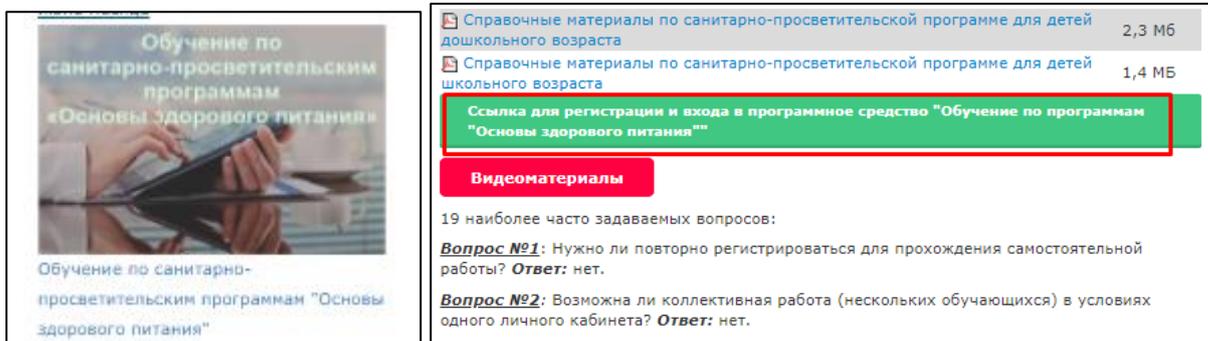


# ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

## 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.



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""**

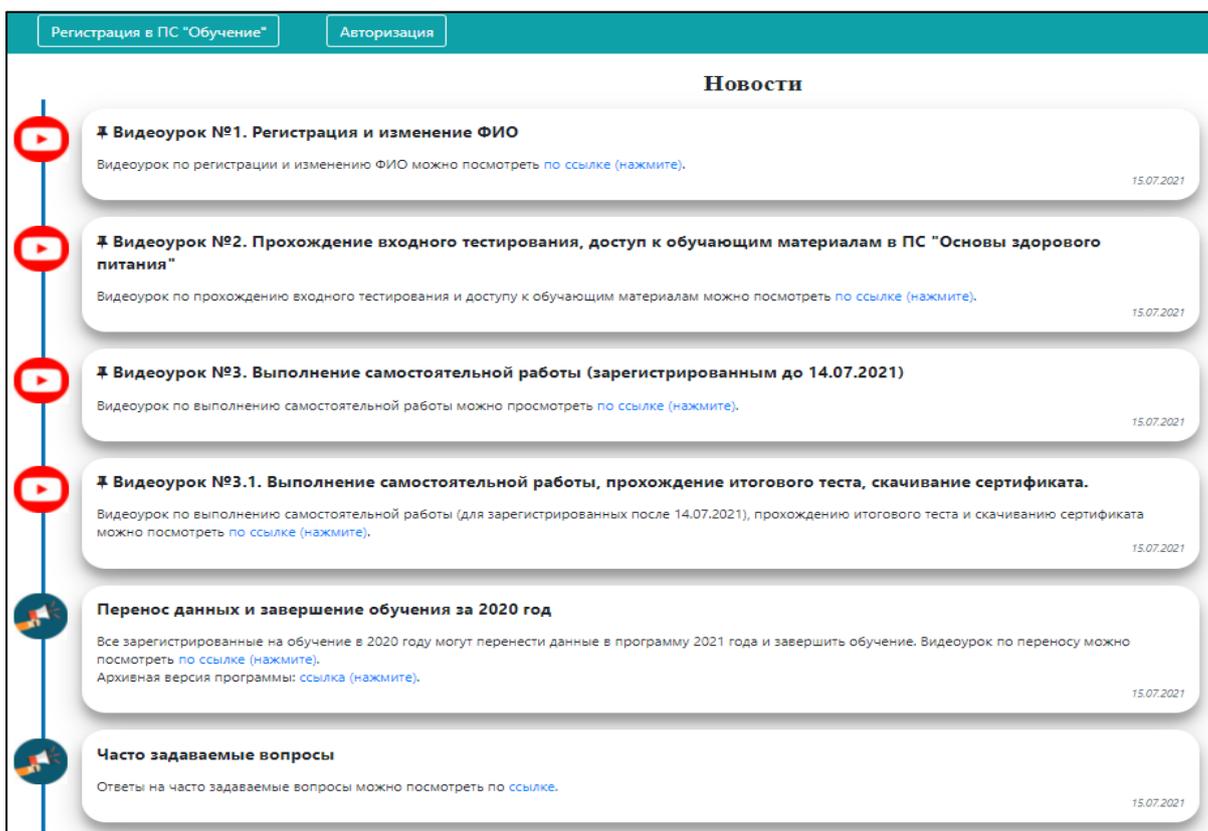
**Видеоматериалы**

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, Вы попадете 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

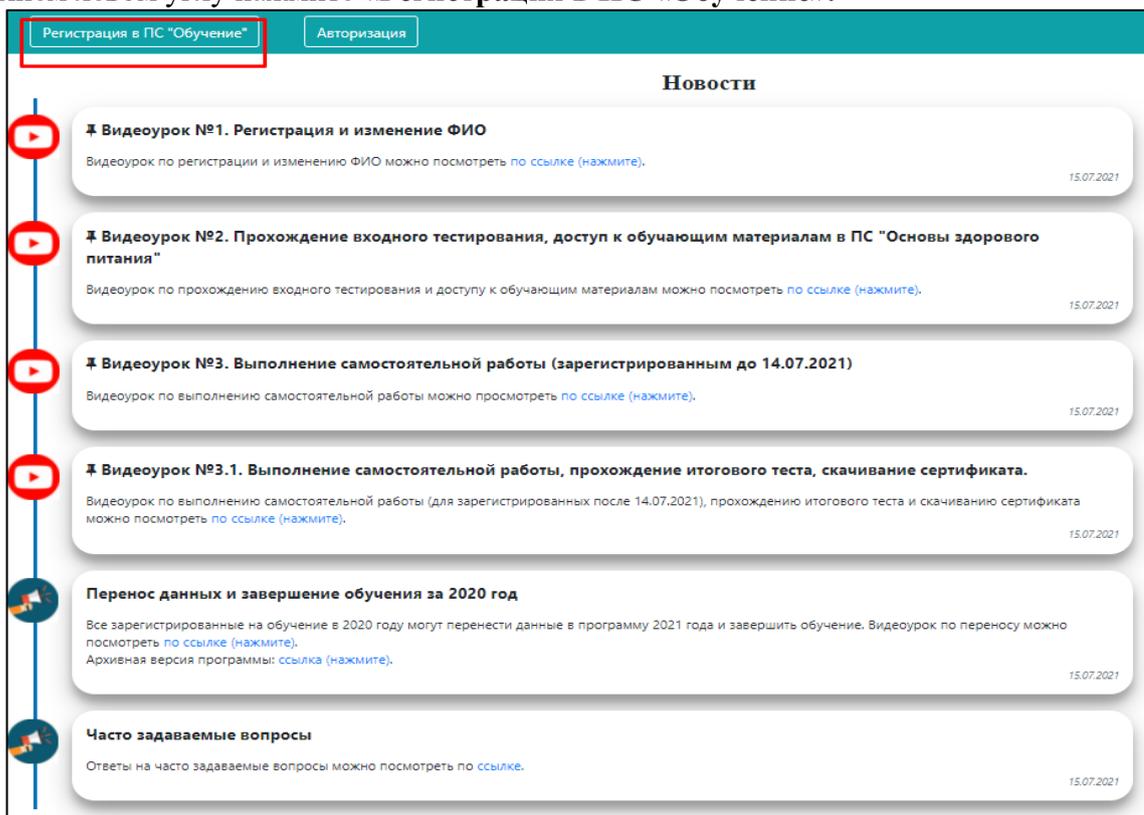
**Видеоурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)**  
Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть [по ссылке \(нажмите\)](#). 15.07.2021

**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 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"**  
\* - поля обязательные для заполнения

Федеральный округ*	<input type="text" value="Сибирский федеральный округ"/>
Субъект федерации*	<input type="text" value="Новосибирская область"/>
Муниципальное образование*	<input type="text" value="город Новосибирск"/>
Наименование организации*	<input type="text" value="ВНГ"/>
Тип слушателя*	<input type="text" value="Воспитатель"/>
Обучающая программа*	<input type="text" value="Основы здорового питания для дошко..."/>
ФИО (на кого будет сертификат)*	<input type="text" value="Котов А.И."/> <input checked="" type="checkbox"/>
Год рождения*	<input type="text" value="1994"/>

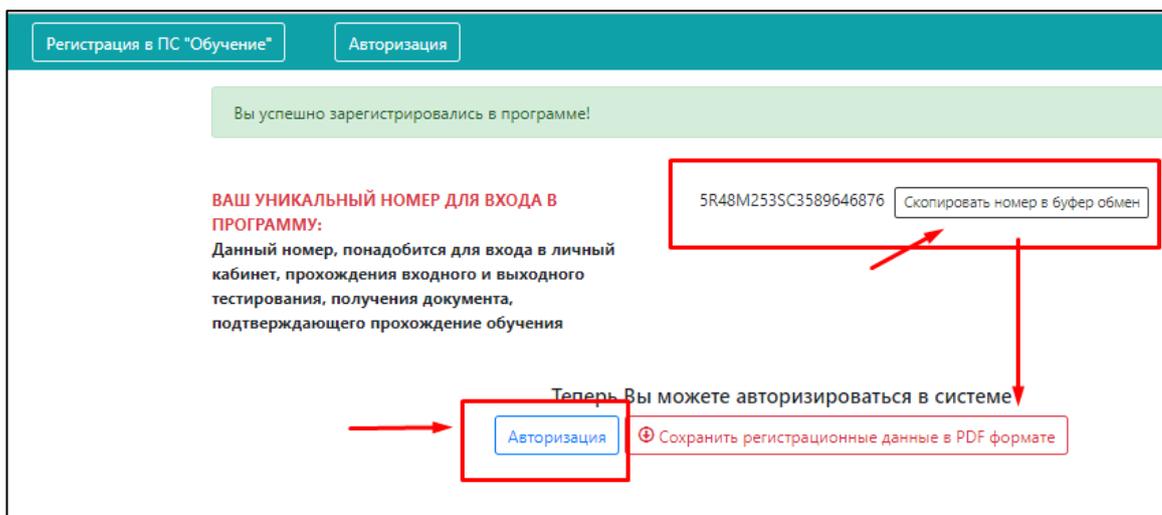
Данные(организация, тип слушателя, обучающая программа, год рождения) введены корректно. Изменение этих данных в процессе обучения невозможно\*

Согласие на обработку персональных данных\*

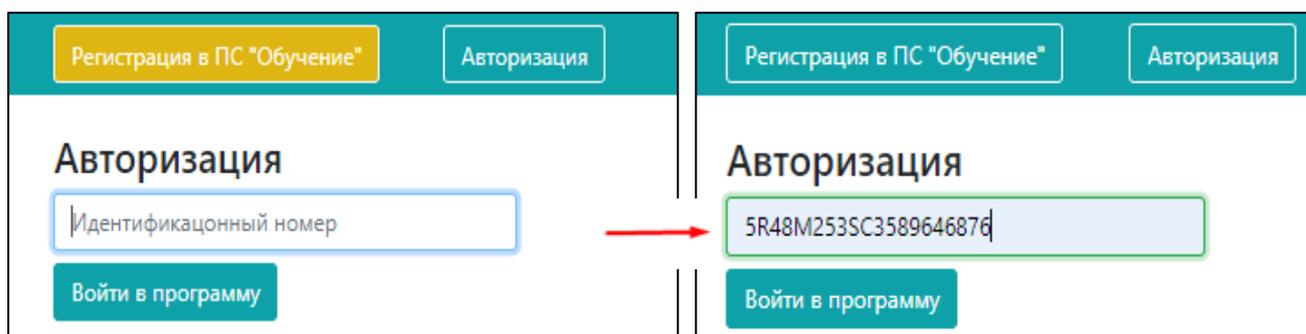
А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму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

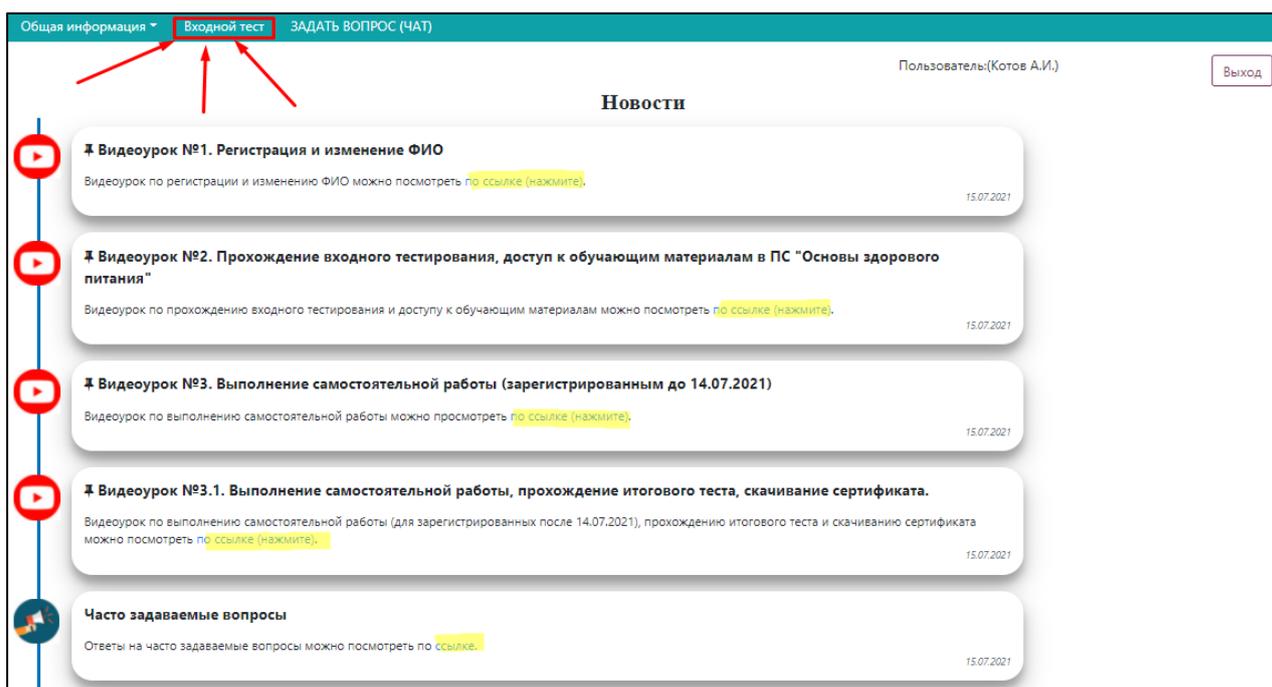


6. Введите уникальный код в поле авторизации.

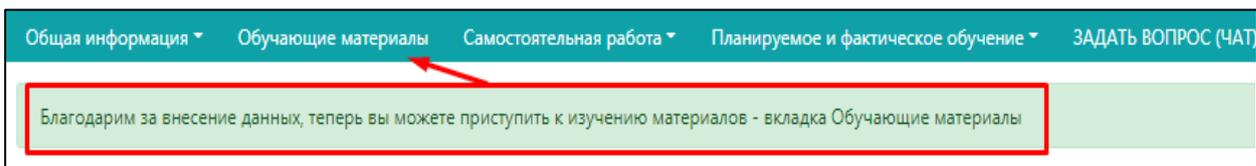


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоуроки по работе с программой «Обучение», а также актуальные новости.

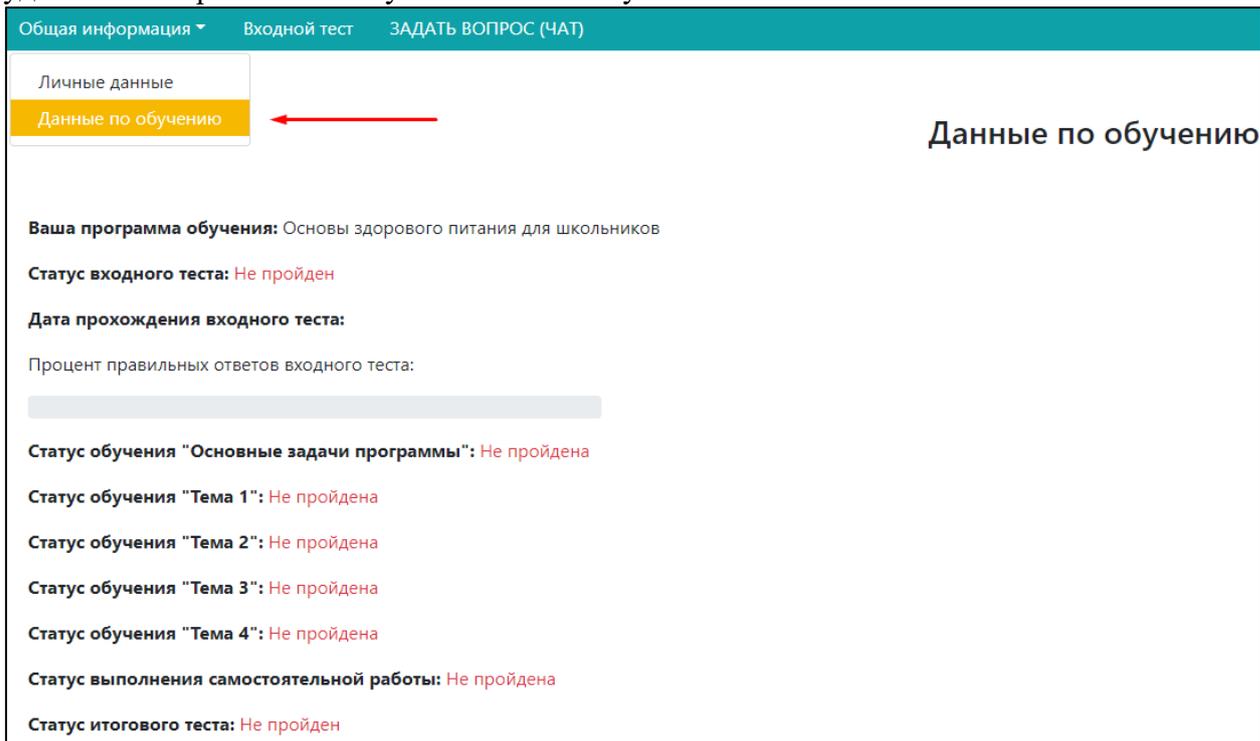
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти ВХОДНОЙ ТЕСТ. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



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**.

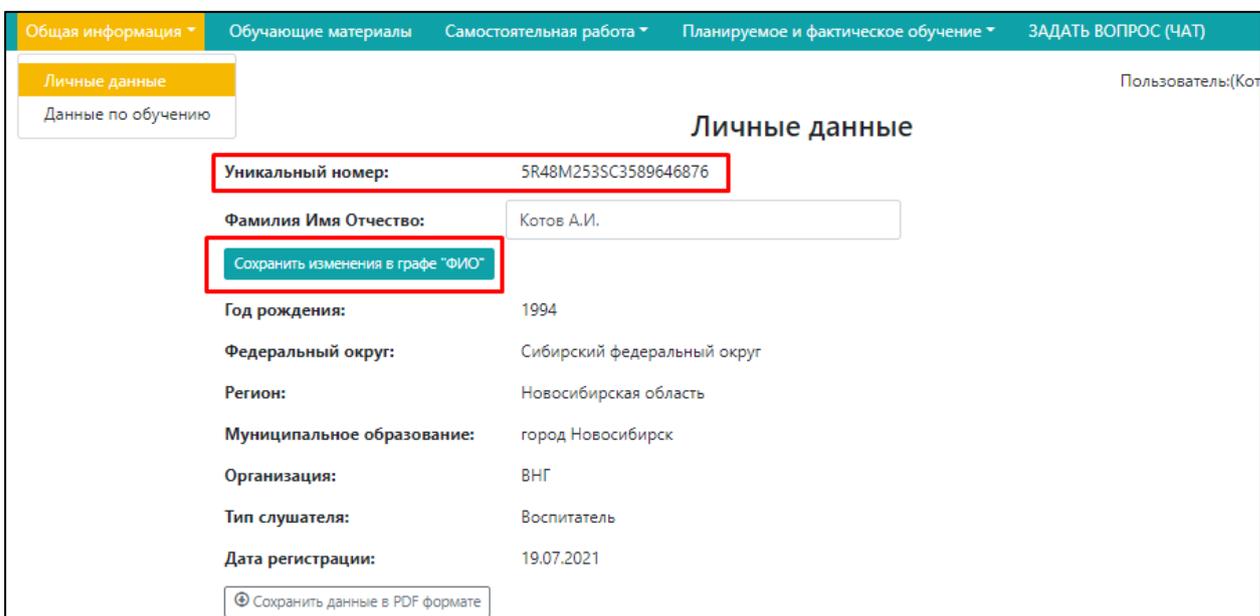


Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.



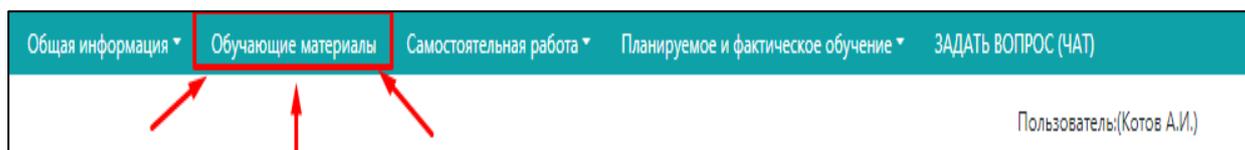
В разделе «Личные данные» Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу Ф.И.О., **сохранив их нажатием**

Сохранить изменения в графе "ФИО"



## 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** | Самостоятельная работа

Вводная часть | **Тема 1** | Тема 2.1 | Тема 2.2

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 с данным блоком Вам необходимо обязательно заполнить все поля и нажать кнопку «Подтвердить прохождение материала».

The screenshot displays a user interface for a learning program. At the top, it lists the implementation stages: 1. registration, 2. passing an entrance test, and 3. obtaining materials and self-learning. Below this is a navigation menu with tabs for 'Общая информация', 'Обучающие материалы', and 'Самостоятельная работа'. The 'Общая информация' tab is active, showing a 'Данные по обучению' section. This section includes a 'Тема пройдена.' notification, a progress bar at 100%, and a list of learning topics with their statuses: 'Вводная часть' (Completed), 'Тема 1' (Not completed), 'Тема 2.1' (Not completed), and 'Тема 2.2' (Not completed). A feedback form follows, with questions about the informativeness, usefulness, and clarity of the materials. The 'Подтвердить прохождение материала' button is highlighted with a red box. Red arrows point to the 'Данные по обучению' tab and the 'Подтвердить прохождение материала' button.

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

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

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": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.2": Не пройдена

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов

Предложений нет

1.3 Полезность программы

Да, полезна ✓

1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов

Предложений нет

1.5 Наглядность программы

Да, наглядна ✓

1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов

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 1-4)

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.

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

Скачать информационный материал "Тема 1.pdf" ↓ Скачать презентацию "Тема 1.pdf" ↓  
Посмотреть видео мультфильм (серия 2 из 8) Посмотреть видеоматериал по презентации

**Тема № 1 «РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПИЩЕВОГО ФАКТОРА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ, ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ»**

**Цель:** рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

**Контрольные вопросы:**

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

**Справочные материалы по теме:**

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 сочетание. 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 и фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареный картофель. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки 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 материала**

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

**Пример:** пропущена тема 2. Значит возвращаемся в обучающие материалы к теме 2.



Общая информация ▾ Обучающие материалы Самостоятельная работа ▾ ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Иванов Иван Иванович) Выход

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

**Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, разработанные ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора:**

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.

Если Вы были зарегистрированы до 12.07.2021, то для прохождения самостоятельной работы перейдите по [ссылке \(нажмите\)](#). Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по [ссылке \(нажмите\)](#).

Для пользователей, которые были зарегистрированы ранее (до 12.07.2021) переход к блоку самостоятельной работы доступен через ссылку.

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 Тема 2.2 Тема 2.3 Тема 3 Самостоятельная работа

**Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, разработанные ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора:**

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

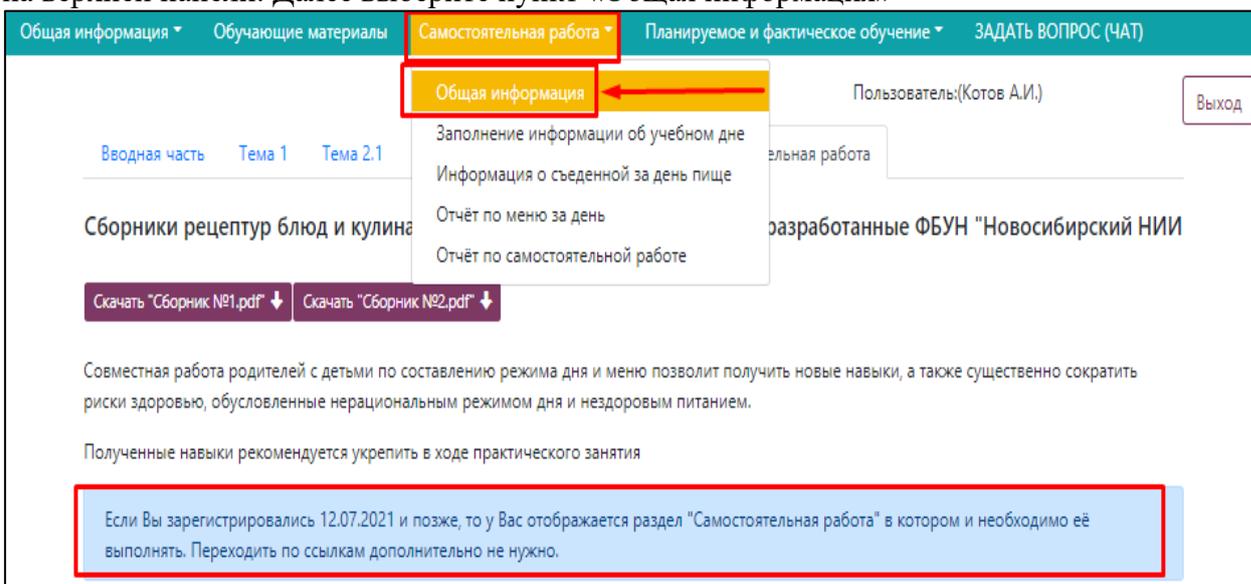
Если Вы зарегистрировались 12.07.2021 и позже, то у Вас отображается раздел "Самостоятельная работа" в котором и необходимо её выполнять. Переходить по ссылкам дополнительно не нужно.

Если Вы были зарегистрированы до 12.07.2021, то для прохождения самостоятельной работы перейдите по [ссылке \(нажмите\)](#). Видеоурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по [ссылке \(нажмите\)](#).

Примечание: при этом Вам необходимо еще раз ввести свой уникальный ключ для входа и начала работы.

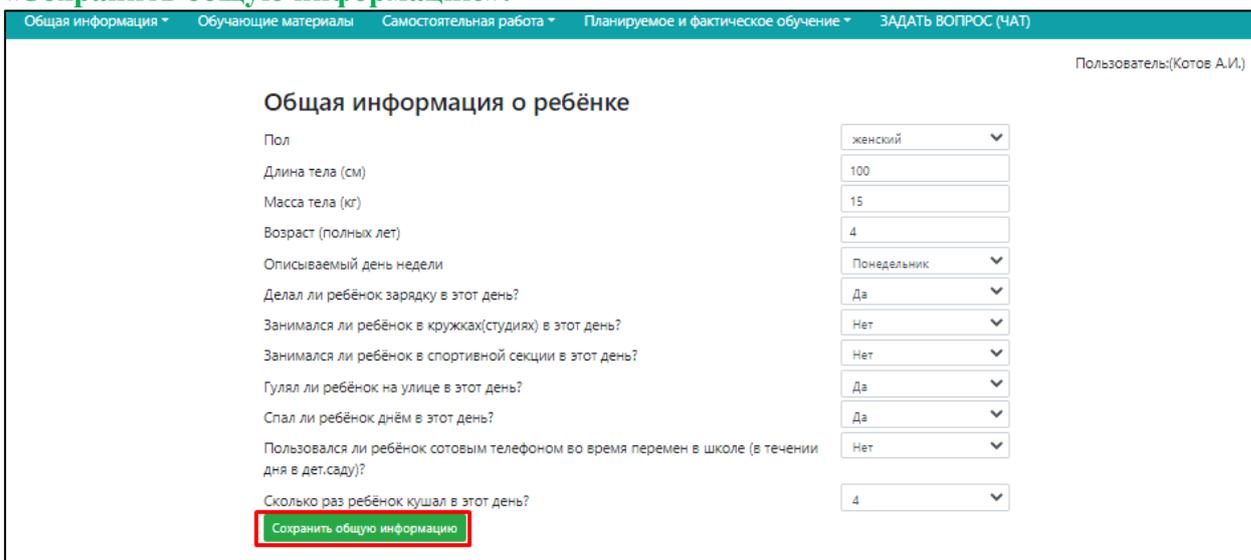
## ВЫПОЛНЕНИЕ «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

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



The screenshot shows the top navigation bar with the following items: «Общая информация», «Обучающие материалы», «Самостоятельная работа», «Планируемое и фактическое обучение», and «ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)». The «Самостоятельная работа» menu is open, and «Общая информация» is highlighted with a yellow box and a red arrow. Below the menu, there are links for «Вводная часть», «Тема 1», and «Тема 2.1». The main content area displays «Сборники рецептов блюд и кулинарии» with two download buttons: «Скачать "Сборник №1.pdf"» and «Скачать "Сборник №2.pdf"». A text block describes the benefits of parental cooperation with children in planning daily routines and menus. A blue box at the bottom contains the following text: «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.** Заполните поля в разделе «Общая информация» и нажмите кнопку **«Сохранить общую информацию»**.



The screenshot shows the «Общая информация о ребёнке» form. The fields and their values are: 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). A red box highlights the «Сохранить общую информацию» button at the bottom.

**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:(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  ✓

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:(Котов А.И.)

### 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)

Общая информация об учебном дне сохранена

Пользователь:(Котов А.И.)

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

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.

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"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

**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)"/>	<input type="button" value="Добавить в меню"/>	<input type="button" value="Удалить блюдо"/>

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

	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%	

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



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
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>51.4</b>	<b>74.3</b>	<b>194.9</b>	<b>1654.2</b>
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%**

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 теста: 19.07.2021 14:22:38 (UTC+7)  
 Процент правильных ответов в тесте: 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

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



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