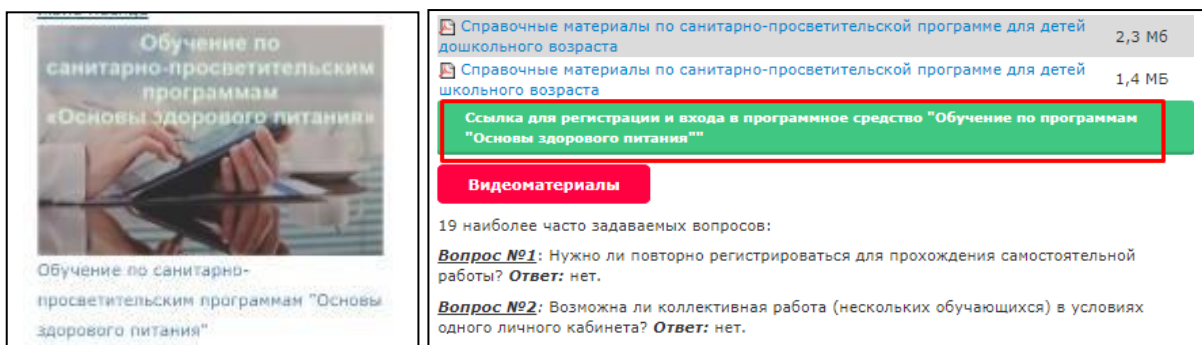


ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБУЧЕНИЯ ПО САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЕ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА)

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 for the program "Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»". On the right is a list of resources:

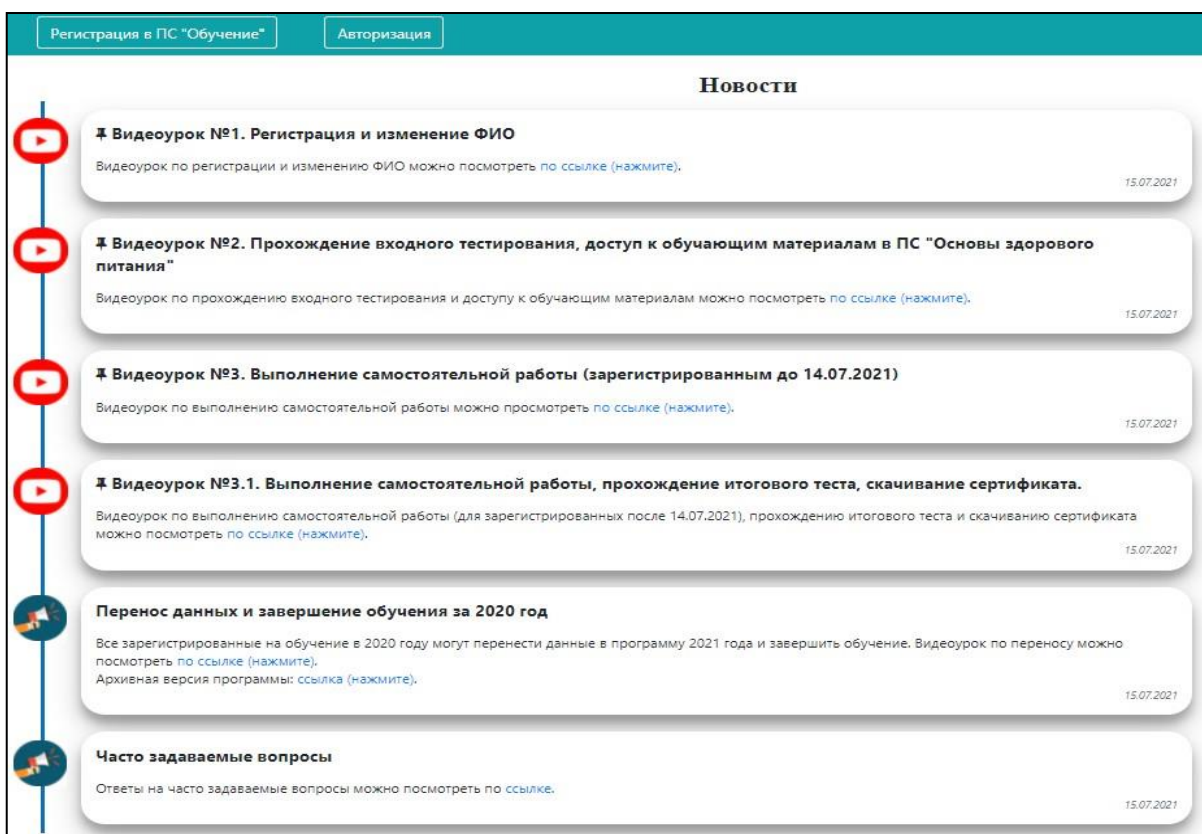
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей дошкольного возраста (2,3 МБ)
- Справочные материалы по санитарно-просветительской программе для детей школьного возраста (1,4 МБ)
- Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение по программам "Основы здорового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

Below the list, it states: "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 видеуроки, 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". Below is a section titled "Новости" (News) with a vertical timeline of news items:

- Видеурок №1. Регистрация и изменение ФИО**
Видеурок по регистрации и изменению ФИО можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеурок №2. Прохождение входного тестирования, доступ к обучающим материалам в ПС "Основы здорового питания"**
Видеурок по прохождению входного тестирования и доступу к обучающим материалам можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеурок №3. Выполнение самостоятельной работы (зарегистрированным до 14.07.2021)**
Видеурок по выполнению самостоятельной работы можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021
- Видеурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.**
Видеурок 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. Видеурок 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»».

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

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 обязательные 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 дошко...

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 каждого субъекта РФ.

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

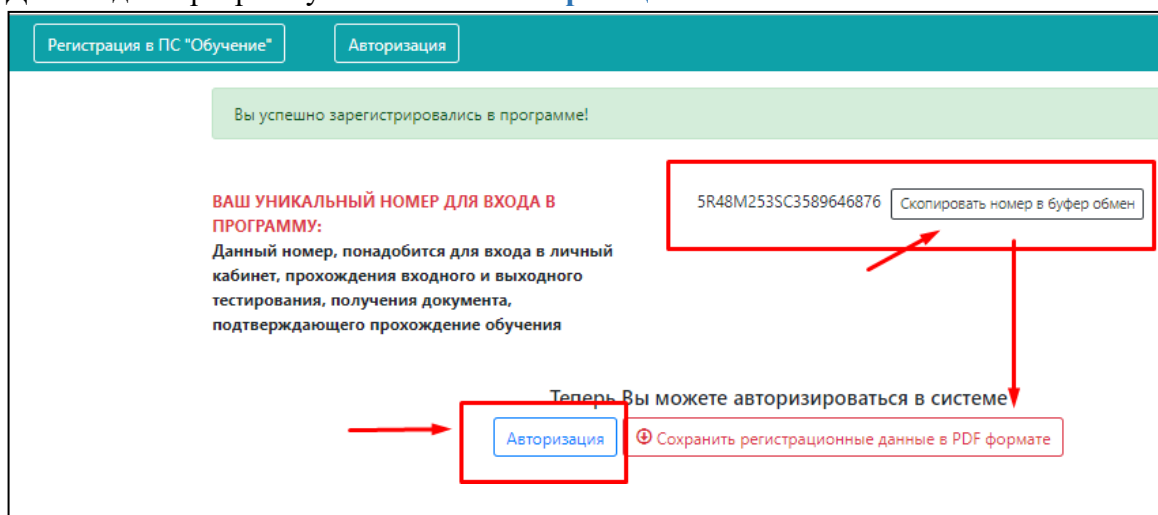


«воспитатель», «тьютор», «родитель», «специалист по питанию», медицинский работник», «помощник воспитателя», «няня», «иное».

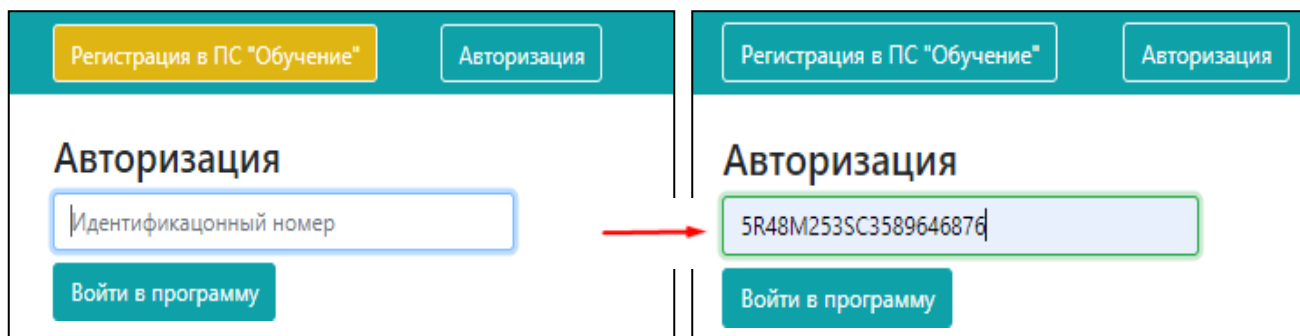
ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, что блок по заполнению количества обученных детей для отчетных данных доступен только для слушателей «воспитатель» и «помощник воспитателя».

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**».

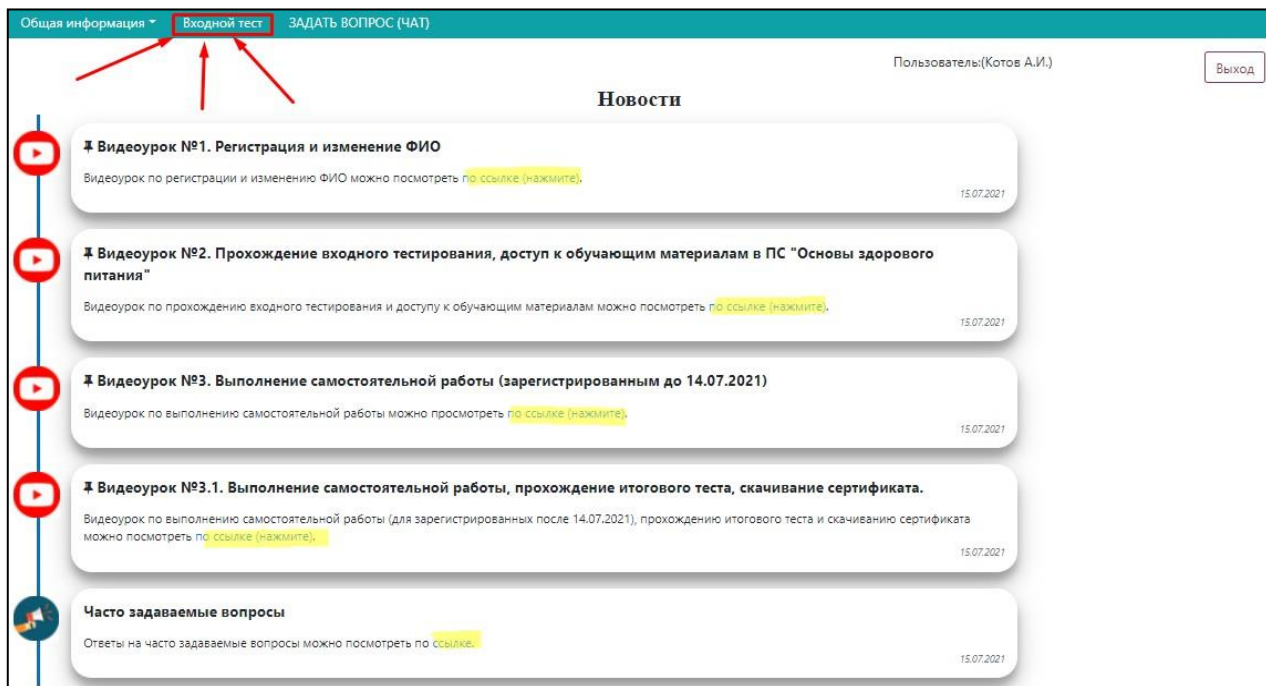


6. Вводим уникальный код в поле авторизации.

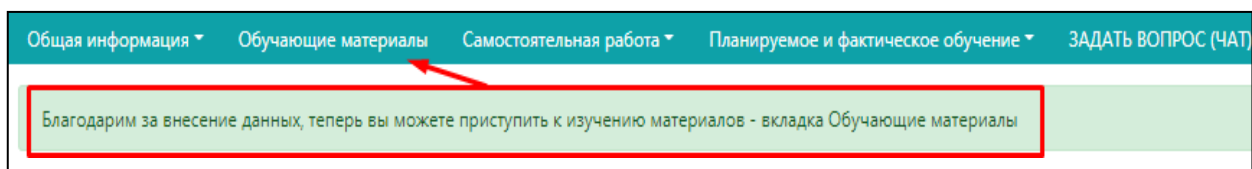


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеуроки по работе с программой «Обучения», а также актуальные новости.

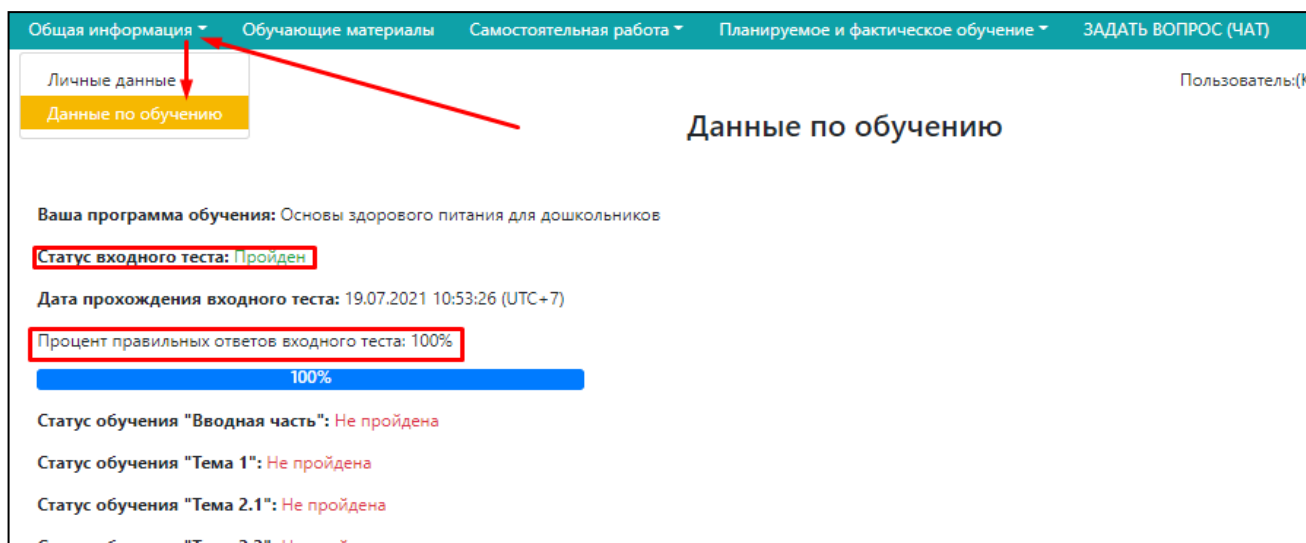
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти ВХОДНОЙ ТЕСТ. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



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"

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

Личные данные Пользователь:(Кот

Данные по обучению

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

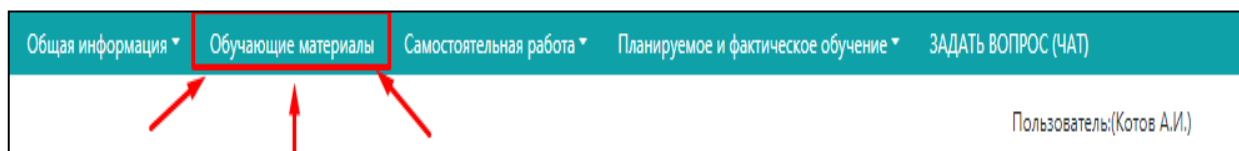
Тип слушателя: Воспитатель

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 1, серия 8)

Программа включает четыре логически связанных модуля, 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.

видео мультфильм "Режим питания и порции" (сезон 2, серия 8)

рых предусматривает приобретение навыков по формированию у детей привычек здорового питания, обусловленных нездоровым питанием и не соблюдения 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».

The image shows a screenshot of a course interface. On the left, a navigation menu has a red box around the button "Посмотреть видео мультфильм (серия 1 из 8)". An arrow points from this button to a grid of video thumbnails on the right. The thumbnails are for "Здоровое питание" series 1 through 6, with view counts and upload dates. A YouTube logo is visible in the bottom right corner of the video grid.

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.

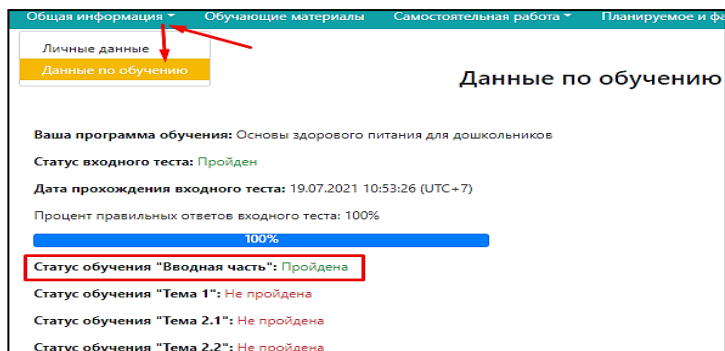
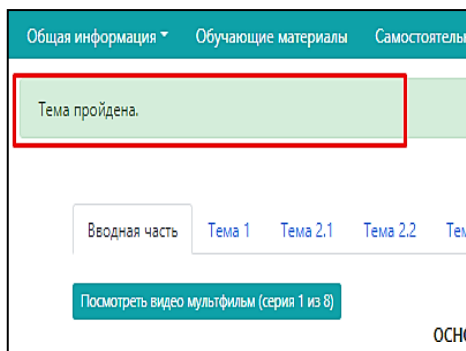
Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

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

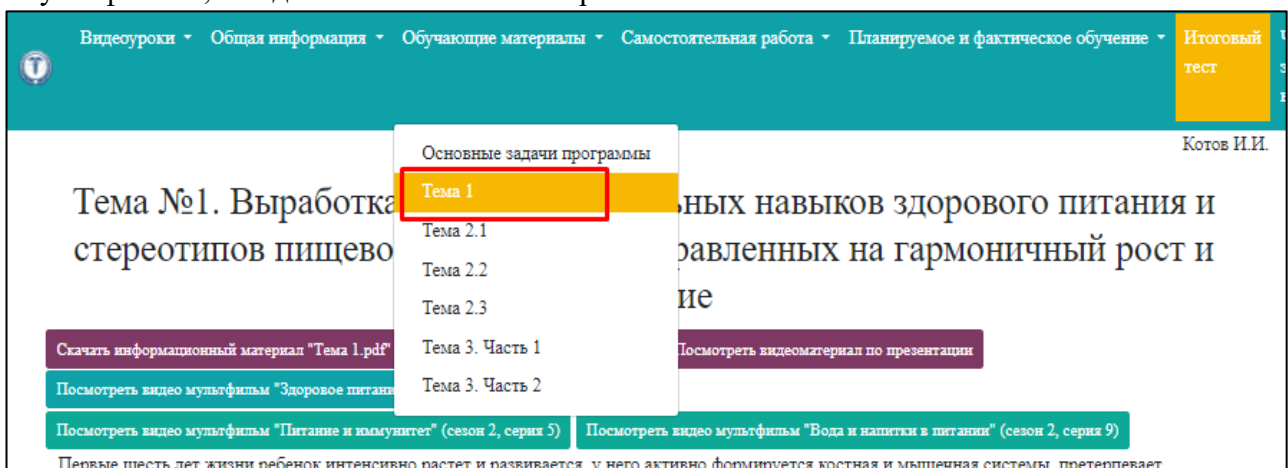


После подтверждения, тема будет считаться пройденной. Вверху экрана появится уведомление. Также статус темы обновится и в блоке «Общая информация» – «Данные по обучению».



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 и фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареные яйца, сыр, сметану. Ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Промышленные соусы не используются.

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 энерготрат 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»

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, with 'Общая информация' selected. Below the menu, there are buttons to download PDF files and a text block explaining the 'Самостоятельная работа' section.

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

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

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 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.) 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 энергозатрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57,4
Специфическое динамическое действие пищи	124,5	9,2
Двигательная активность	452,5	33,4
Суточные энергозатраты	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».

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)"/>	<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=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"/>	<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 (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
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%	

№ 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)

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



В результате чего перед Вами открывается полный анализ энергетической и пищевой ценности, а также витаминно-минеральным 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					
						А, мкг рет.эв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
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
Булерброд 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
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	72	624.7	98.6	1.9	0.37	0.43	0.2	6.25	974.97	631.21	389.07	108.78	21.31
Рекомендуемая величина		14	14	55.9	405											
Соотношение БЖУ			1	1.16	3.09											
Удельный вес БЖУ в %			19%	22.2%	58.8%											
Второй приём пищи																
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.эв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, 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
Макаронные 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 байховый 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
Итого за Второй приём пищи	490	15.8	16.1	55.8	431.6	98.4	12.3	0.14	0.12	0.09	4.98	433.76	372.77	47.02	62.97	1.99
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%											
Третий приём пищи																
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг рет.эв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мкг
Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2	44	1.4	0.08	0.34	0	1.6	100	292	240	40	4
Печенье шоколадное	120	6.5	26.1	59.1	497.7	111	0	0.07	0.07	0	0	9.02	76.03	19.61	0	0
Итого за Третий приём пищи	320	12.3	31.1	67.1	597.9	155	1.4	0.15	0.41	0	1.6	109.02	368.03	259.61	40	4
Рекомендуемая величина		7.8	7.8	31	225											
Соотношение БЖУ			1	2.53	5.46											
Удельный вес БЖУ в %			11.1%	28.2%	60.7%											
Итого за день	1310	51.4	74.3	194.9	1654.2	352	15.6	0.66	0.96	0.29	12.83	1517.75	1372.01	695.7	211.75	27.3
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%**

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

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для дошкольников

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

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	 



2. 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 спеша, 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 уברי 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

3. 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

4. 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!**

