

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 видеуроки, и актуальные новости по реализации программы.

Регистрация в ПС «Обучение» Авторизация

Новости

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 просмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021

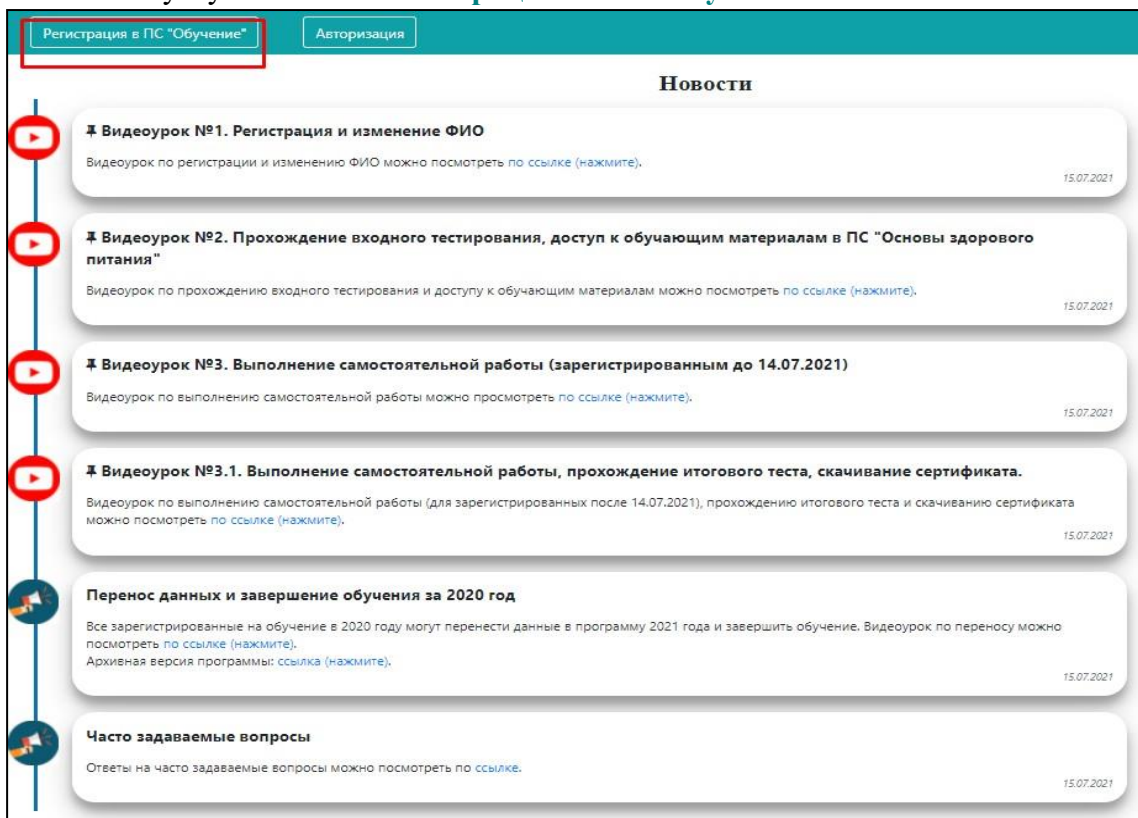
Видеурок №3.1. Выполнение самостоятельной работы, прохождение итогового теста, скачивание сертификата.
Видеурок по выполнению самостоятельной работы (для зарегистрированных после 14.07.2021), прохождению итогового теста и скачиванию сертификата можно посмотреть по ссылке (нажмите). 15.07.2021

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 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*	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

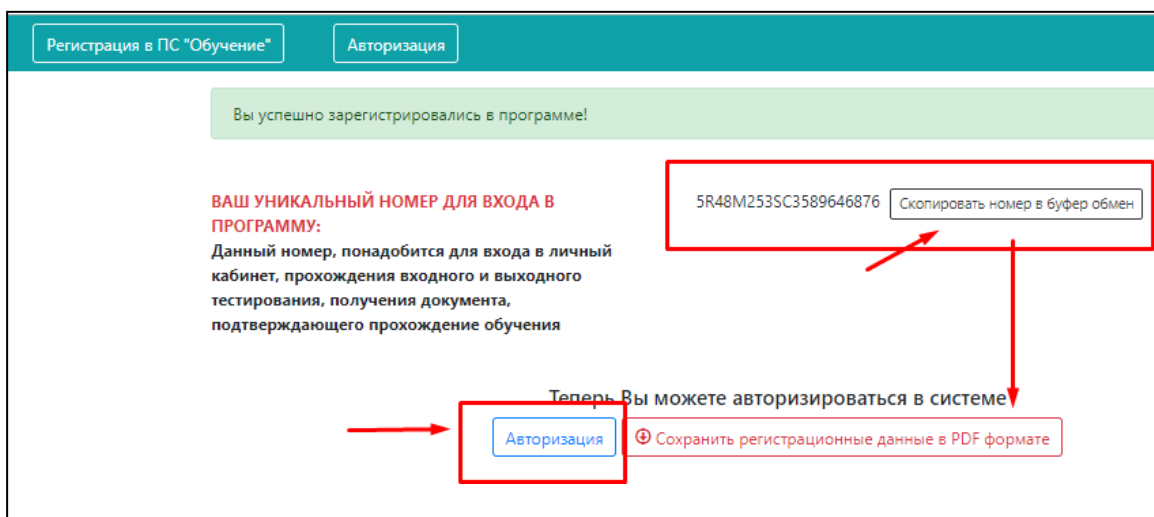
А) если в выпадающем списке нет Вашей организации, то необходимо обратиться в **ответственный орган муниципального образования**, который является ответственным для **включения и контроля** за работой организаций в данном районе или городе. У каждого объекта муниципального образования есть доступ к режиму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

Б) для обучения детей школьного возраста в блоке «обучающая

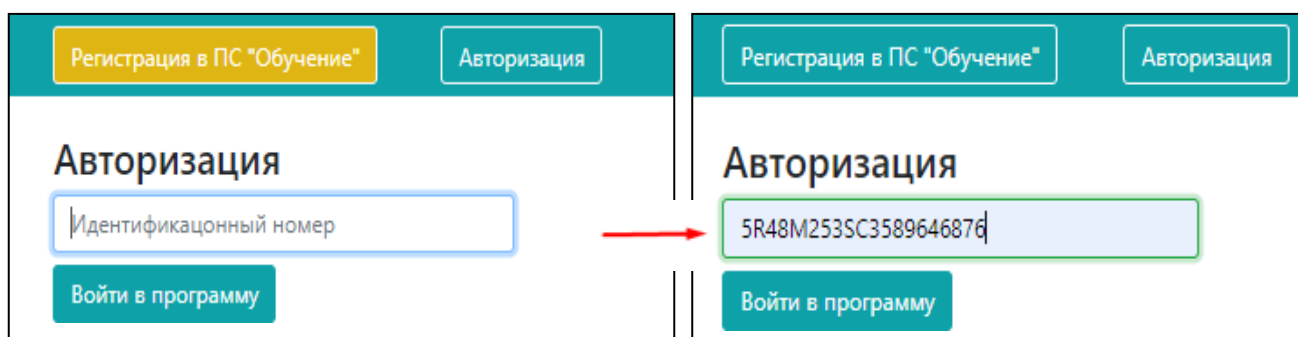
программа» необходимо выбирать «Основы здорового питания для школьников» и соответственно тип слушателя: «обучающийся 1-4 классов», «обучающийся 5-11 классов», «педагог», «тьютор», «родитель (законный представитель)», «специалист по питанию», «медицинский работник», «иное».

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»**.



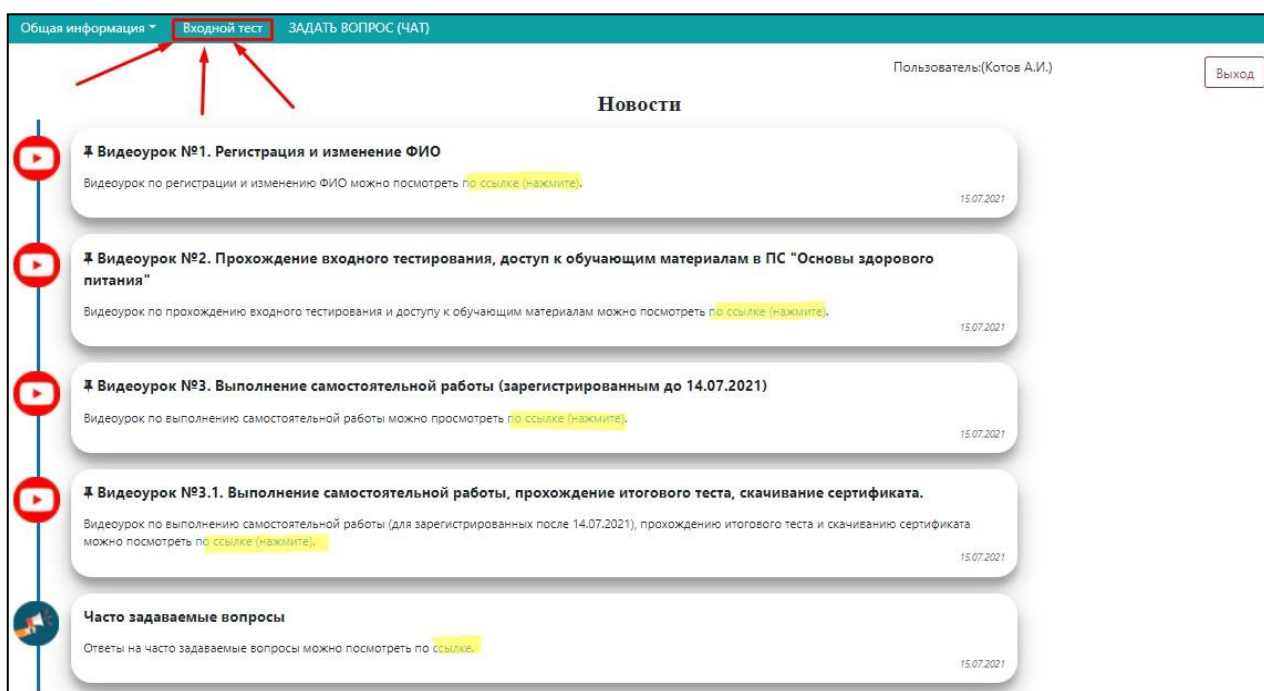


6. Введите уникальный код в поле авторизации.

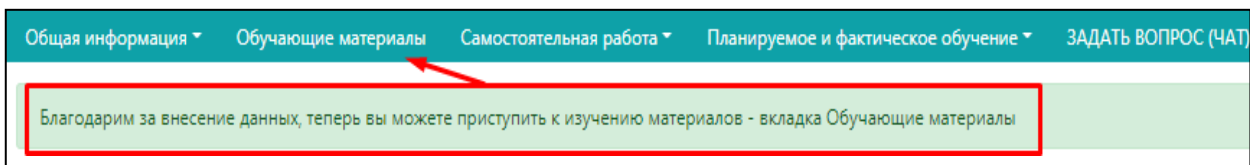


7. При входе в программу на главной странице отображаются активные ссылки на видеоуроки по работе с программой «Обучение», а также актуальные новости.

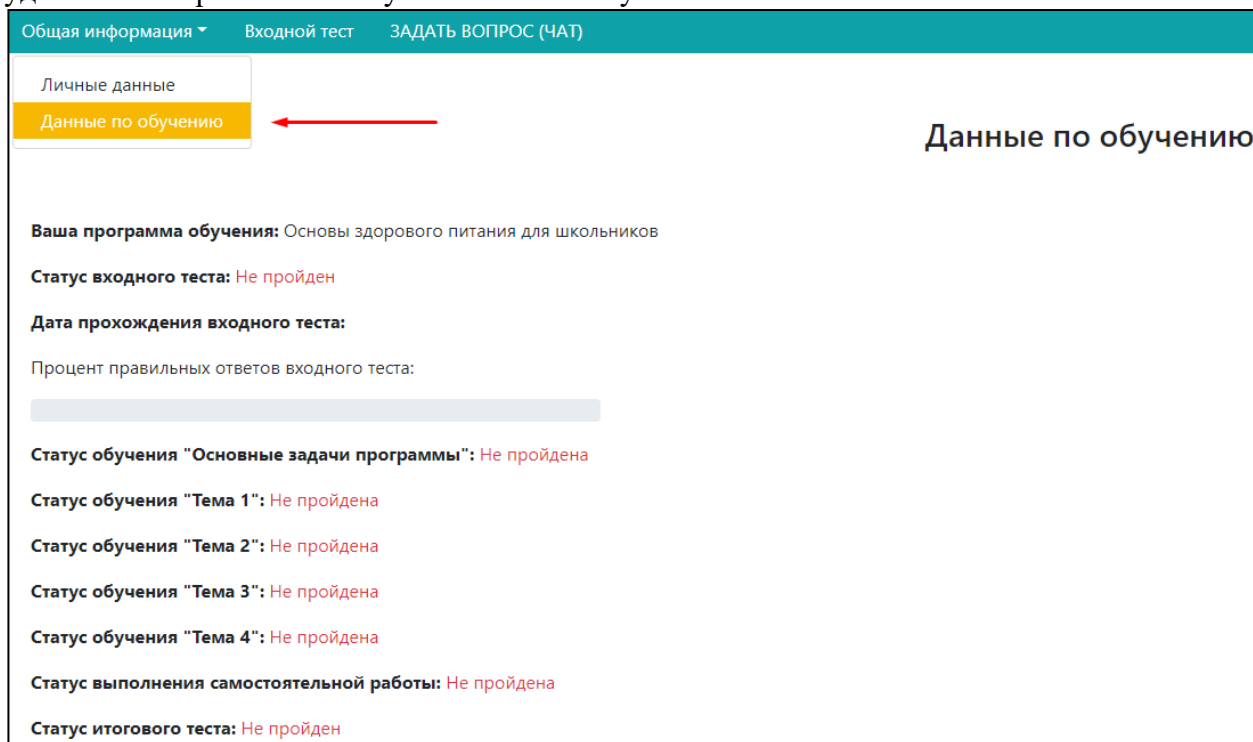
8. Для дальнейшей работы необходимо пройти **ВХОДНОЙ ТЕСТ**. Тест откроется при нажатии на наименование теста в верхней панели.



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**.

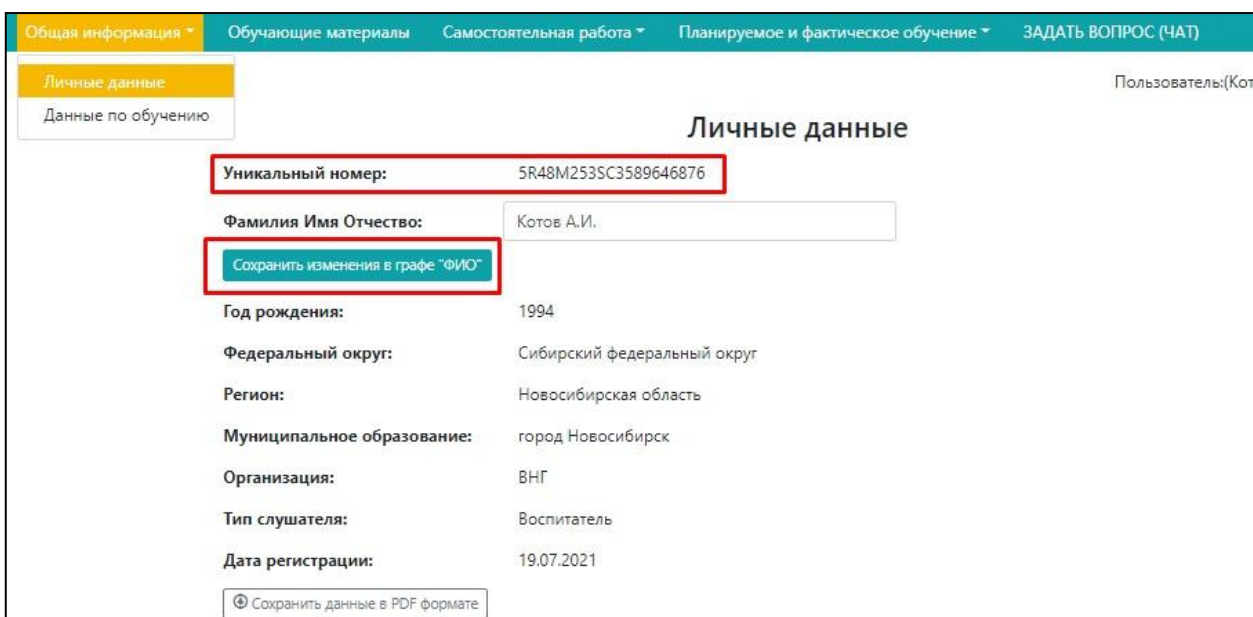


Результат входного тестирования (в %) можно будет посмотреть в вкладке «Общая информация» ---> «Данные по обучению» на верхней панели. В данном разделе для удобства отображается статус всех этапов обучения.



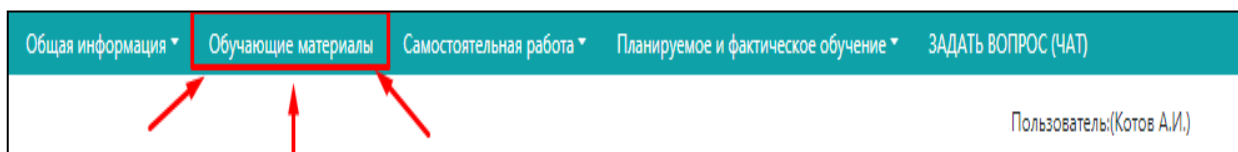
В разделе «Личные данные» Вы можете посмотреть свой уникальный номер, внести изменения в графу Ф.И.О., **сохранив их нажатием**

Сохранить изменения в графе "ФИО"

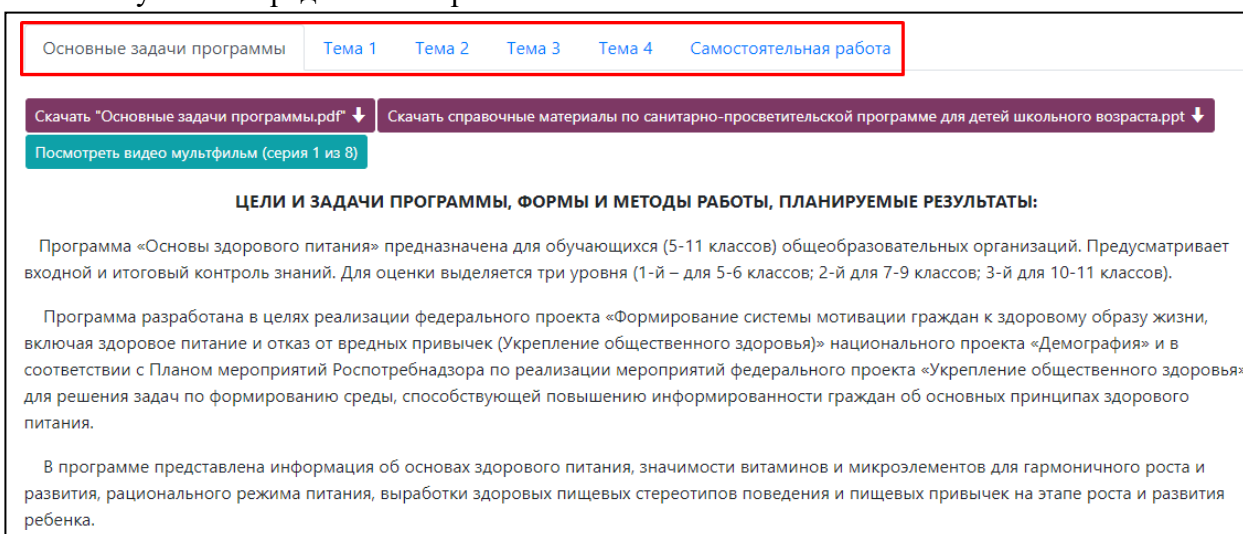


РАБОТА С ПРОГРАММОЙ. ОБУЧЕНИЕ

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



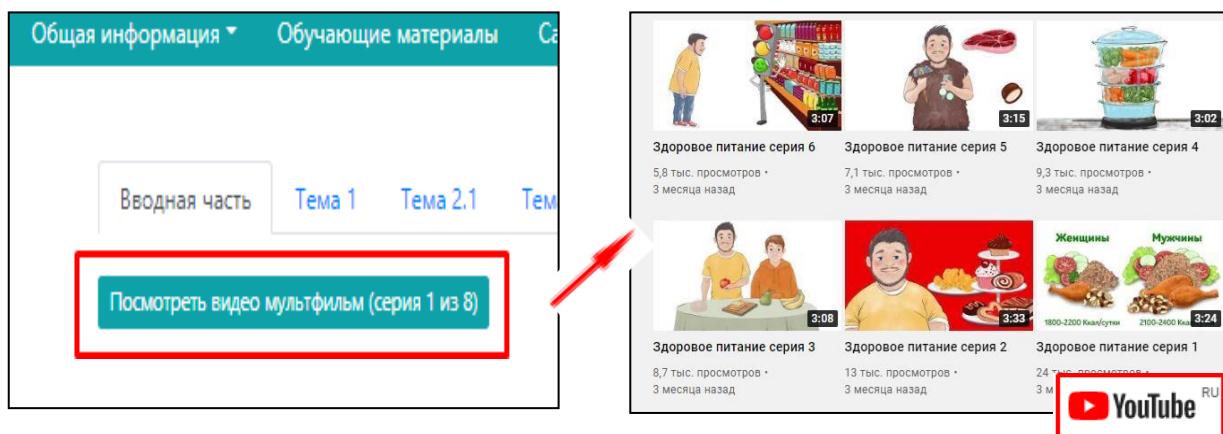
2. Откроется страница, которая содержит вкладки к каждому разделу обучающих материалов, начиная с вводного занятия «ВВОДНАЯ ЧАСТЬ». При нажатии на один из блоков обучения перед Вами откроется та или иная тема.



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».



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».

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 ф

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 ▾ 3

Личные данные Пользователь:(

Данные по обучению ← Данные по обучению

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус входного теста: Пройден

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

Процент правильных ответов входного теста:

Статус обучения "Основные задачи программы": Пройдена

Статус обучения "Тема 1": Пройдена

Статус обучения "Тема 2": Не пройдена

Статус обучения "Тема 3": Пройдена

Статус обучения "Тема 4": Пройдена

БЛОК «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»

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

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

ВЫПОЛНЕНИЕ «САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТОЙ» В ПРОГРАММЕ

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

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

Котов И.И.

Общая информация

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

Основные задачи программы

Скачать "Основные задачи программы.pdf"

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

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

Посмотреть видео мультфильм "Тема питания и нормы" (сезон 2, серия 8)

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

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



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

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

Пользователь:(Котов А.И.)

Общая информация о ребёнке

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 ▾

Сохранить общую информацию

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: 10 ✓

Укажите продолжительность прогулки в минутах: 120 ± ✓

Укажите продолжительность дневного сна в минутах: 60 ✓

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

Пешком: 25 ✓

На транспорте: 30 ✓

Характеристика основных временных показателей

Во сколько вы встали?: 07:00 ✓

Во сколько вы легли?: 22:00 ✓

Время начала занятий в школе/дет.саду: 08:00 ✓

Время окончания занятий в школе/дет.саду: 18:00 ✓

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

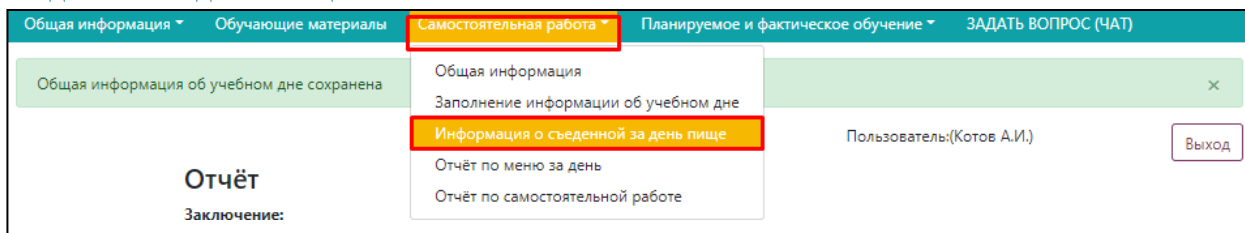
Заключение:
Индекс массы тела: 15; физическое развитие: гармоничное.

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

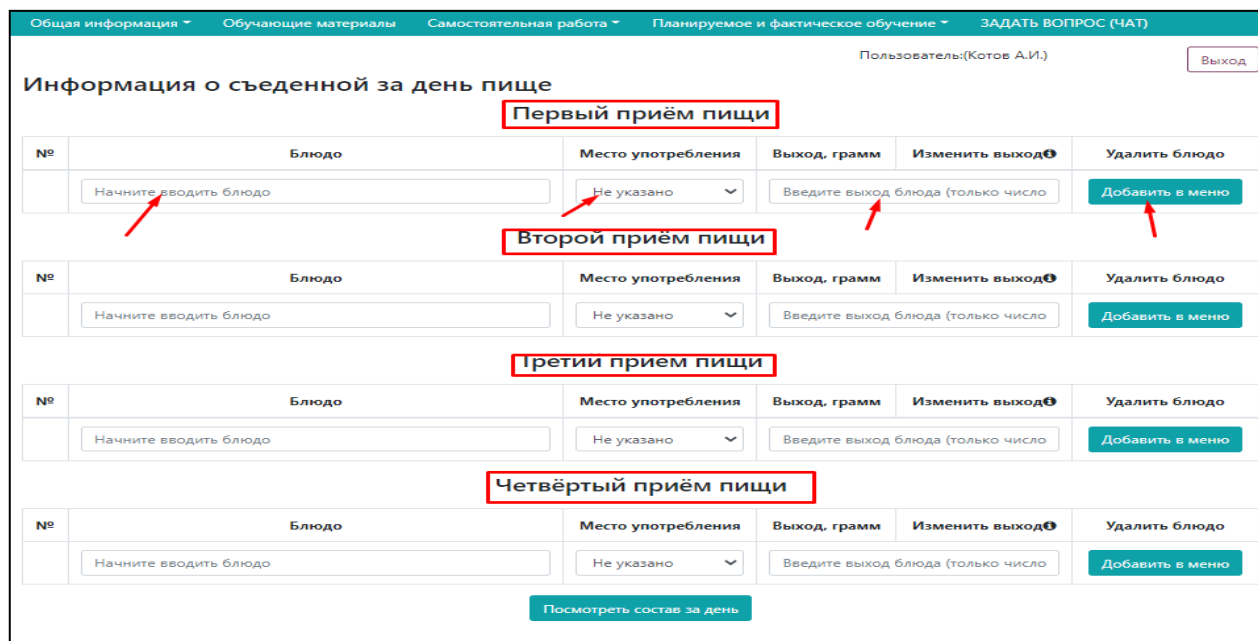
	Фактическое значение энергозатрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124.5	9.2
Двигательная активность	452.5	33.4
Суточные энергозатраты	1354.9	100



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».

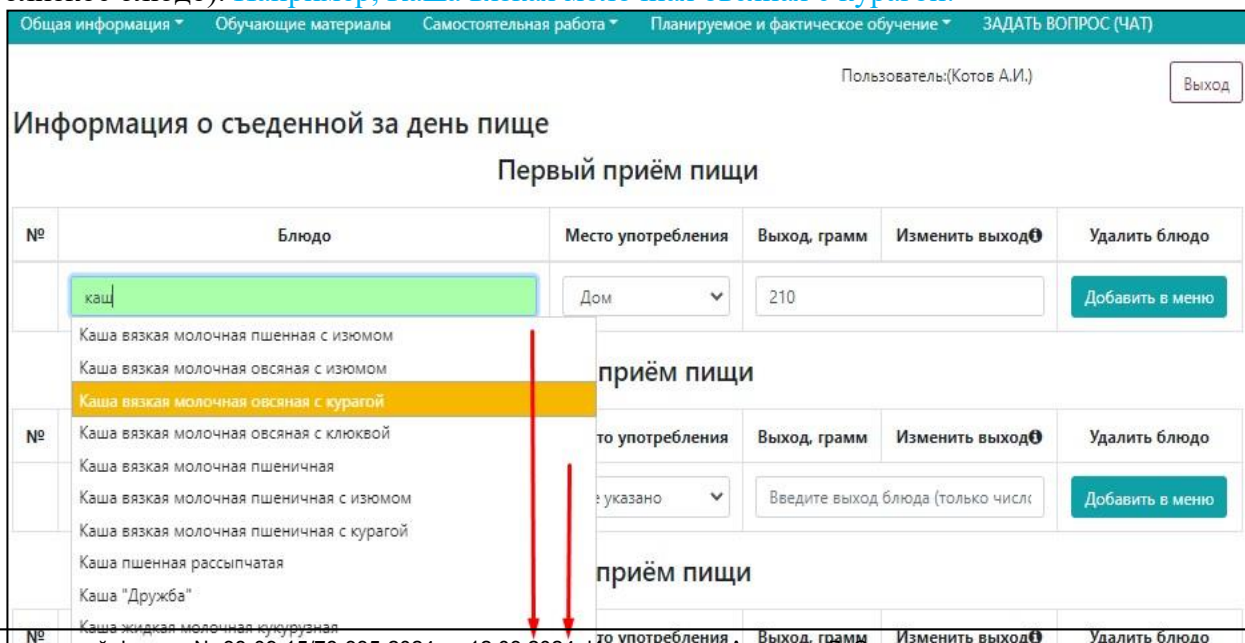


Откроется поле для заполнения данных по всем приемам пищи за типовой день, который Вы указали ранее в общей информации.



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

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



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

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 откройте вкладку «Самостоятельная работа» и выберите «Отчёт по меню за день».

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

ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

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

Пользователь:(Котов А.И.) Выход

Информация о съеденной за день пище



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

Меню за день																
Первый приём пищи																
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг	рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг
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	106.78	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.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг
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
Макарони 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 Третий 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%											
Четвёртый приём пищи																
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
						А, мкг	рет.экв	С, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	РР, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг
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 Четвёртый 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 во вкладке, размещенной на верхней панели «Самостоятельная работа» выбрать «Отчет по самостоятельной работе».

Отчёт по самостоятельной работе

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

	Фактическое значение энерготрат	
	ккал	%
Основной обмен	778	57.4
Специфическое динамическое действие пищи	124,5	9.2
Двигательная активность	452,5	33.4
Суточные энерготраты	1354,9	100

2) Информация о съеденной за день пище.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Первый приём пищи	500	23.3	27.1	71.9	624.7
Итого за Второй приём пищи	0	0	0	0	0
Итого за Третий приём пищи	490	15.8	16.1	55.9	431.6
Итого за Четвёртый приём пищи	320	12.3	31.1	67.1	597.9
Итого за день	1310	51.4	74.3	194.9	1654,2
Рекомендуемая величина за день	62	62	248	1800	

Самостоятельная работа выполнена.

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

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

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

Результат прохождения итогового теста

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
Процент правильных ответов в
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.

