

Уважаемые родители!

Красноярский край входит в число 24 пилотных территорий, в которых в рамках федерального национального проекта «Демография» предусмотрено обучение различных групп населения навыкам здорового питания. Направляем вам для изучения программу, разработанную научно-исследовательскими учреждениями Роспотребнадзора, в частности ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены». Просим пройти обучение по программе **«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (для детей дошкольного и школьного возраста)»**

1. Общая информация о программном средстве

1.1.1. Программное средство **«Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания»** (далее по тексту ПС) является кросс-платформенным программным средством, что обеспечивает возможность: 1) одномоментной работы неограниченного количества пользователей, 2) использования для работы стационарного компьютера или устройства мобильной связи (ноутбук, планшет, сотовый телефон).

1.2. Разработчик ПС: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.

1.3. Требования к навыкам пользователей: наличие общих знаний о принципах работы персонального компьютера, навыки работы с интернет-браузерами (Google Chrome и (или) Яндекс.Браузер и (или) Mozilla Firefox), специальная подготовка не требуется.

2. Инструкция по работе в ПС.

Уровень № 1 (для обучающихся по образовательной программе: ученики 5-11 классов, педагоги и родители), функционал - входной контроль знаний; ознакомление со справочными материалами; самоконтроль; выполнение самостоятельной работы; внесение дополнительной информации; итоговое тестирование; завершение обучения; просмотр результатов обучения; комментарии по итогам обучения;

Для работы в ПС пользователю первого уровня необходимо пройти регистрацию самостоятельно.

Для регистрации необходимо зайти на официальный сайт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (www.niig.su), перейти по баннеру «Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания» (рис. 1), нажать на него, по ссылке пройти процедуру регистрации.

Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»



Рис. 1. – Баннер «Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания»

Для процедуры регистрации необходимо нажать кнопку «Регистрация в ПС – обучение по программам основы здорового питания» (рис.2).

Рис. 2. – Процедура регистрации в ПС

Далее необходимо заполнить поля регистрации (выбор обучающей программы; Федеральный округ; субъект Федерации, муниципальное образование, тип организации, краткое наименование организации, тип слушателя, ФИО (необходимо для оформления сертификата, подтверждающего успешность освоения обучающей программы), согласие на обработку персональных данных).

После внесения всех данных необходимо нажать кнопку «ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ», в результате Вам будет присвоен уникальный номер для входа в программу с целью прохождения входного тестирования (рис. 4), ознакомления со справочными материалами, самоконтроля, выполнения итогового тестирования, внесения дополнительных данных, просмотра статуса обучения, получения сертификата.

Для удобства последующей работы ПС предусмотрена опция сохранения уникального номера в pdf – формате.

Для входа в ПС необходимо пройти авторизацию (рис.3).

Вы успешно зарегистрировались в программе!

ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВХОДА В ПРОГРАММУ:

5R48M253SC9668392

Данный номер, понадобится для входа в личный кабинет, прохождения входного и выходного тестирования, получения документа, подтверждающего прохождение обучения

Скопировать номер в буфер обмен

Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

Ваш идентификационный ключ

5R48M253SC9668392

Войти в программу

Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация [Сохранить регистрационные данные в PDF формате](#)

Рис. 3. – Получение уникального номера для входа в ПС

Далее ПС предоставляет ознакомиться с «общей информацией», этот блок содержит личные данные, внесенные на этапе регистрации и данные по обучению. В командной строке указываются доступные этапы обучения (рис.4 – Командная строка при первичном входе в ПС

Общая и информация	Форма обучения	Входной тест
--------------------	----------------	--------------

После прохождения входного контроля в командной строке появляются обучающие материалы и итоговый тест. Перед прохождением обучения рекомендуется ознакомиться с результатами тестирования они появляются в «общей информации» в данных по обучению (рис.5).

Общая информация	Форма обучения	Обучающие материалы	Итоговый тест
Общая информация Личные данные: Уникальный номер: 5R48M253SC4798549 ФИО: Иванов Иван Иванович, 1992 года рождения Организация: МБОУ COLLI № 1 Федеральный округ: Сибирский федеральный округ Регион: Новосибирская область Муниципальное образование: город Новосибирск Дата регистрации: 2020-07-27 ©Сохранить данные в PDF формате	Данные по обучению: Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников Статус "Входного теста": Допущен Дата прохождения "Входного теста": 2020-07-27 Процент правильных ответов: Статус обучения "Основные задачи программы": Не просмотрено Статус обучения "Тема 1": Не допущен Статус обучения "Тема 2": Не допущен Статус обучения "Тема 3": Не допущен Статус обучения "Тема 4": Не допущен		

Рис. 5. Просмотр изменившейся информации в разделе «общая информация» после прохождения входного контроля

Далее рекомендуется ознакомиться с обучающими материалами (справочные текстовые материалы, материалы в форме презентации), ответить на вопросы для самоконтроля, оценить предложенные к изучению материалы в плане информативности, наглядности и понятности изложения, оставить комментарии, поставить отметку об освоении материала (рис 6).

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

Скачать "Тема 2.pdf" ↓ Скачать презентацию "Роль и значимость пищевого фактора.pdf" ↓

Подтвердить прохождение материала

1.1 Информативность программы Да, информативна

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов Да, информативна
Нет, не информативна

1.3 Полезность программы Да, полезна

1.5 Наглядность программы Да, наглядна

Сохранить

Рис. 6. – Освоение темы № 2

После ознакомления со всеми приведенными в Программе справочных материалов и прохождения процедуры самоконтроля, предоставляется возможность прохождения самостоятельной работы (рис.7).

Очень удобная видеоинструкция!!!! <https://www.youtube.com/watch?v=uWQXD855PYM>

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 вход через баннер «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей» (на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

Рис. 7. – Освоение темы № 2

Самостоятельная работа представляет собой составление режима дня в ПС с построением требуемых характеристик питания, соответствующих фактическим

энерготратам ребенка (рис.8).

Режим дня					
07:15-07:30 Зарядка					
07:40-07:50 Водные процедуры					
08:00-08:20 Приём пищи (завтрак)					
09:00-11:00 Занятия в школе,					
11:10-12:00 Приём пищи (обед)					
12:00-15:00 Занятия в школе,					
15:30-15:45 Приём пищи (полдник)					
16:00-19:00 Приготовление домашнего задания					
19:00-21:00 Прогулка					
21:00-21:30 Приём пищи (ужин)					
21:45-22:00 Гигиенические процедуры					
Оценка двигательной активности					
	Фактическое значение энерготрат (ккал)				
Основной обмен	1251				
Специфическое динамическое действие пищи	187.6				
Двигательная активность	1060.2				
Энерготраты	2501.9				
Рекомендуемая калорийность питания					
Приём пищи	% от суточной калорийности	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	20	463.3	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	5	115.8	18.7	42.1	74.8
Обед	30	695	122	273.6	486.5
Полдник	15	347.5	46.8	105.2	187.1
Ужин	25	579.2	84.2	189.4	336.8
Второй ужин	5	115.8	18.7	42.1	74.8

Рис. 8. – Выполнение первого этапа самостоятельной работы

После установления требуемых характеристик питания, обучающемуся необходимо сформировать меню на один день с учетом возраста, состояния здоровья (сахарный диабет, целиакия, пищевая аллергия), рекомендуемого распределения суточной калорийности по приемам пищи, обеспечения рекомендуемых величин энергетической ценности каждого приема пищи, их пищевой и биологической ценности.

Для этих целей необходимо воспользоваться сборниками рецептур, в которых сконцентрированы технологические карты, соответствующие возрасту ребенка и принципам здорового питания, разработанные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (рис.9).

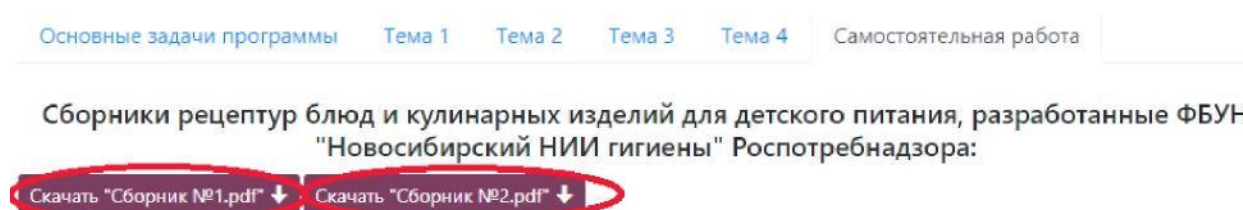
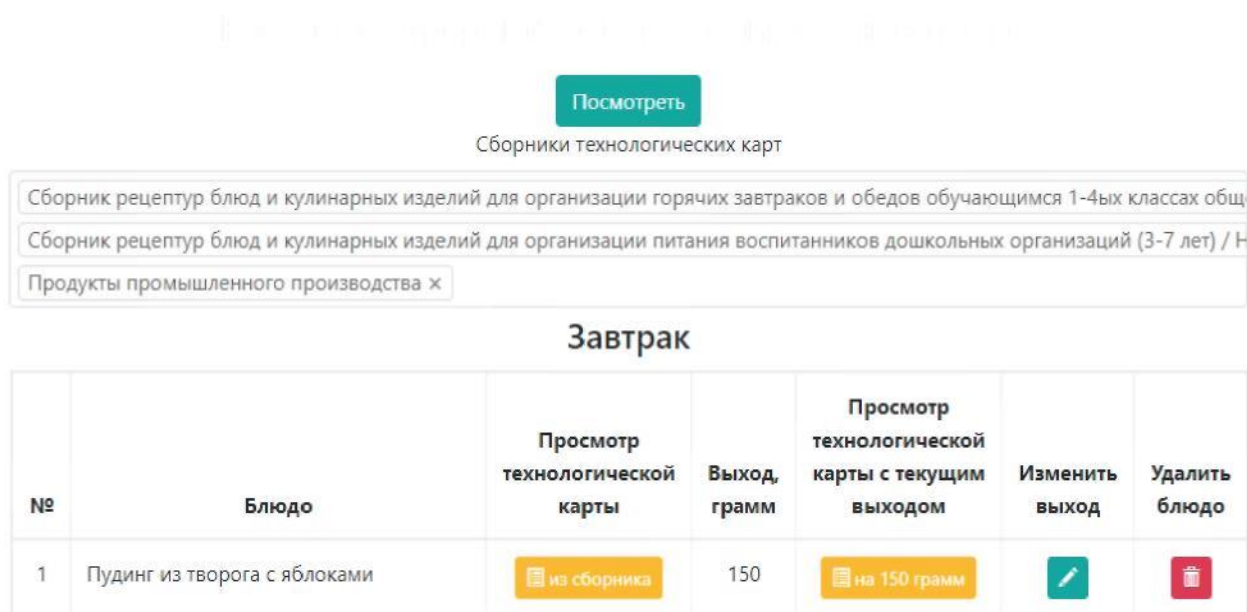


Рис. 9. - Выполнение второго этапа самостоятельной работы

Ознакомившись со сборниками рецептур, пищевой и энергетической ценностью блюд, рекомендуется через ссылку в ПС перейти к автоматизированной процедуре составления меню на день, выбрав из справочника подобранные предварительно блюда.

Разработка (редактирование) циклического меню

Рис. 10. – Процедура самостоятельного построения меню в ходе второго этапа самостоятельной работы



В случае, если обучающийся для которого составляется меню страдает сахарным диабетом, необходимо по разработанному меню рассчитать хлебные единицы. По полученным результатам заменить блюда, выделенные красным (с высоким гликемическим индексом), на блюда с меньшим гликемическим индексом.

Если у ребенка отмечается пищевая аллергия, введенные в меню блюда необходимо оценить на наличие указанных конкретных аллергенов (молоко, яйца, пшеница, цитрусовые, шоколад, мед, орехи). Блюда с аллергенами выделяются красным цветом и с помощью опции посмотреть аналоги, можно воспроизвести замену из предложенных блюд (рис.11). Можно произвести замену блюда самостоятельно, воспользовавшись сборником рецептов, при таком подходе рекомендуется повторно проверить блюда на наличие аллергенов.

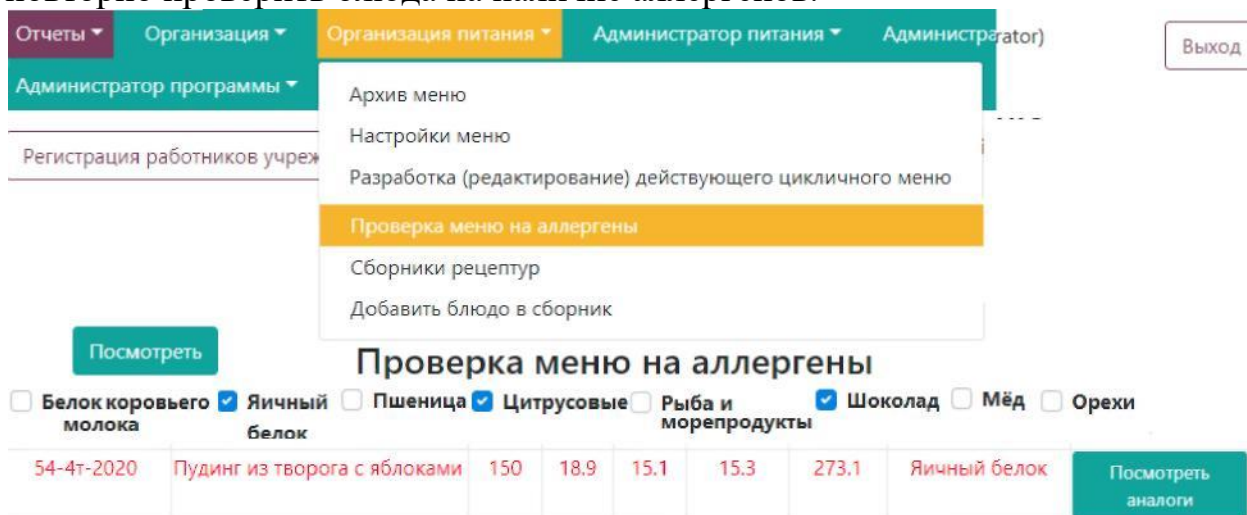


Рис. 11. – Проверка построенного меню в ходе второго этапа самостоятельной работы на аллергены

Далее необходимо проверить разработанное меню на соответствие его рекомендуемым величинам (полученным в ходе первого этапа самостоятельной работы) – рис. 12.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Итого за Завтрак	455	15.1	16.9	73.1	505.4
Итого за Второй завтрак	50	1.8	3.3	10.6	79.7
Итого за Обед	760	26	23.3	109.8	752.6
Итого за Полдник	250	12.4	19	25.5	322.6
Итого за Ужин	560	26.3	16.6	62.7	504.9
Итого за Второй ужин	200	5.8	5	8	100.2
Итого за день	2275	87.4	84.1	289.7	2265.4
Процентное соотношение БЖУ за день		100%	96.3%	331.5%	
Процент от общей массы пищевых веществ		18.95%	18.24%	62.81%	

Код для подтверждения выполнения самостоятельной работы в программном средстве "Основы здорового питания": 10473434216

Рис. 12. – Просмотр результатов самостоятельной работы и получение кола подтверждения успешности прохождения самостоятельной работы самостоятельной работы на аллергены

Если составленное меню соответствует рекомендуемым величинам ($\pm 10,0\%$) по всей совокупности показателей – визуализируется код подтверждения успешности выполнения самостоятельной работы (рис. 12), его необходимо ввести в специальном поле блока «самостоятельной работы». Если показатели разработанного меню не соответствуют рекомендуемым значениям – рекомендуется доработать меню, показатели требующие корректировки также визуализируются.

Прохождение всех этапов обучения открывает доступ к итоговому контролю.

Далее в ПС вносятся данные о сформированных в ходе прохождения обучения навыки (для нянь и родителей (законных представителей детей) по:

- 1) составлению меню здорового питания, соответствующего возрасту детей;
- 2) составлению рационального режима дня для ребенка с учетом его возрастных особенностей;
- 3) правильному приготовлению блюд с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития, продуктов щадящих способов кулинарной обработки;
- 4) включению в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

Перед итоговым контролем, обучившиеся по образовательной программе, предназначенной для работы с детьми дошкольного возраста, составляют план работы с дошкольниками по формированию у них предусмотренных программой навыков и умений (рис.13).

1	Наименование группы	Солнышко
2	Возраст детей	3-4 г
3	Планируемые сроки формирования у детей навыков пищевого и гигиенического поведения	01.12.2020
	в т.ч.	
3.1.	мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки)	01.11.2020
3.2.	когда я ем я глух и нем	01.11.2020
3.3.	ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу	01.11.2020
3.4.	не ешь пищу, которая упала на пол	01.11.2020
3.5.	ешь только за чистым столом и только из чистой посуды	01.12.2020
3.6.	после еды убери за собой	01.12.2020
2.7.	после еды мой руки и полощи рот	01.12.2020
2.8.	каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко	01.11.2020
2.9.	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)	01.11.2020
2.10.	не ешь на ходу	01.12.2020
2.11.	умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы)	01.12.2020
2.12.	учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет	01.12.2020
	Список детей (имя и первая буква фамилии)	
1	Аня А.	
2	...	
ИТОГО		20

Далее в ПС вносятся данные о результатах обучения детей (рис.14).

Список детей (имя и первая буква фамилии)	навыки											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Аня А	проставляется галочка (или 1/0)											
...												
Итого												
контрольные даты												

Рис. 14. – Внесение дополнительной информации об итогах обучения детей

Если в программе обучались школьники, то в качестве дополнительной информации они должны указать перечень проведенных с ними по каждой теме организационных мероприятий (классные часы, родительские собрания с участием детей, иные мероприятия).

После успешного освоения материала и внесения дополнительной информации необходимо пройти итоговое тестирование (рис.15). Результаты тестирования можно просмотреть в личном кабинете (общая информация). В случае, если в ходе тестирования набрано 80% и более правильных ответов, в течение недели в программе оформляется сертификат, подтверждающий успешность обучения (рис.15).

Данные по обучению:

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Допущен

Дата прохождения "Входного теста": 2020-07-27

Процент правильных ответов:

40%

Статус обучения "Основные задачи программы": Просмотрено

Статус обучения "Тема 1": Допущен

Статус обучения "Тема 2": Допущен

Статус обучения "Тема 3": Допущен

Статус обучения "Тема 4": Допущен

Статус "Итогового теста": Допущен

Дата прохождения "Итогового теста": 2020-07-27

Процент правильных ответов:

80%

* Сертификат в PDF формате



Рис. 15. – Просмотр результатов итогового тестирования и получение сертификата, подтверждающего успешность прохождения обучения

В случае если набрано менее 80% правильных ответов, Программа указывает проблемные разделы и предлагает пройти тестирование повторно. Количество повторных тестирований не ограничено по количеству, но ограничено по времени. Повторное тестирование можно пройти не ранее чем через 24 часа от предыдущего тестирования.

На этом работа в программном средстве для обучающихся завершается.

