Основы здорового питания

Основные ссылки:

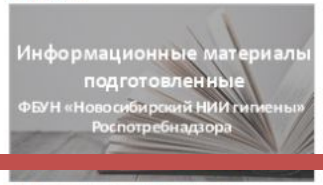
- Сайт новосибирского научно-исследовательского института гигиены http://www.niig.su/
- Сайт программного средства «Основы здорового питания» с **регистрацией** и заданиями http://edu.demography.site/
- Сайт для выполнения самостоятельной работы по составлению рациона питания (выполняется после регистрации) http://individ.demography.site/

Заходим на сайт новосибирского научно-исследовательского института гигиены http://www.niig.su/ Выбираем в меню справа «Обучение по санитарно-просветительским…»

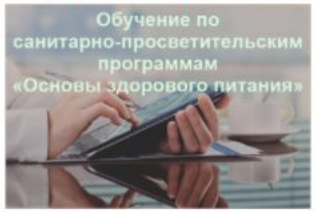
Официальный сайт Новосибир

Не защищено | niig.su

Гигиенические рекомендации детям и родителям



Информационные материалы



Обучение по санитарно-

здорового питания"

Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

условий труда, проживания, обучения.

В составе института функционируют научные отделы гигиены окружающей среды и здоровья населения, медицины труда, токсикологии, центр профпатологии и клиника профессиональных заболеваний со стационарным и научно-консультативным поликлиническим отделением.

Исследования и работы проводятся как в рамках Государственного задания, так и по договорам с юридическими и физическими лицами.

С уважением, директор института, доктор медицинских наук, профессор Новикова Ирина Игоревна

Тел. 8 383 343 34 01

Новости

БУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора проанализировал итоги профилактических медицинских осмотров детей по территориям СФО за 2019 г.

БУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора проанализировал итоги профилактических медицинских смотров детей по территориям СФО за 2019 г. по данным отчетной статистической формы №30. В 2019 году всего ыло осмотрено в СФО 1881404 школьников, что составило 95,7 % от числа подлежащих профилактическим смотрам.

целом по СФО по итогам 2019 г. были отнесены к I - II группам здоровья, т.е. признаны здоровыми и практически доровыми 84,0% детей, по РФ – 83,3%. Среди регионов СФО наиболее высокий удельный вес здоровых кольников отмечался в Республике Тыва (95,0 %), наиболее низкий у школьников Томской области (79,3 %).

Удельный вес школьников, имеющих хронические заболевания, в целом по СФО в 2019 г. составил 16,0% (по РФ - 16,7 %); наибольший удельный вес школьников, относящихся к III группе здоровья отмечен среди школьников Томской (18,8 %) и Иркутской (18,0 %) областей. К IV группе здоровья (дети с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, дети с последствиями после травм, операций) отнесены в целом по СФО 0,5% (по РФ – 0,6%); наибольший удельный вес школьников, относящихся к 4 группе здоровья зарегистрирован в Р. Алтай (1,7 %). Удельный вес школьников, относящихся к 5 группе здоровья (школьники, имеющие хронические заболевания в стадии декомпенсации) в целом по СФО составил 1,8 % (по РФ – 1,7); наибольший удельный вес школьников 5 группы здоровья отмечен в Р. Алтай – 3,0% и Иркутской области 2,4 %. Суммарный показатель удельного веса детей с хроническими заболеваниями (III-V группы здоровья) отмечался среди школьников Томской (20,8%), Иркутской (20,6%) и Кемеровской (19,5%) областей.

Результаты профилактических осмотров школьников (данные статистической формы № 30 «Сведения о медицинской организации», табл. 2510)

Введите здесь текст для поиска

РУС 10:31 16.10.2020

Переходим к регистрации

Официальный сайт Новосибир

Не защищено | niig.su/научная-деятельность/3845-реализация-образовательных-программ-для-детей-школьного-и-дошкольного-возраста-«здоровое-питание»

Об институте | Новости | Научная деятельность | Клиника ПП и ПШОЗ | Центр профпатологии

Стратегия развития
Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современные проблемы гигиены, токсикологии и медицины труда» 27 - 28 февраля 2020
План работы института
Итоги деятельности ФБУН "Новосибирский нии гигиены" Роспотребнадзора
Результаты интеллектуальной деятельности
Пилотные проекты
Подготовленные методические и информационно-аналитические материалы
Темы НИР в соответствии с госзаданием на 2017-2020 годы
Научные публикации (2018-2019)
Научные публикации (2013-2017)
Научные публикации (1938-2012)
Ученый совет
Объединенный совет молодых ученых и специалистов

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
Руководство к программному средству "Обучение по санитарно-просветительским программам "ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ" (для детей дошкольного и школьного возраста)"	0,9 Мб

Ссылка для регистрации и входа в программное средство "Обучение по программам "Основы здорового питания"" (с 1 сентября)

Роспотребнадзора по Брянской области, Хабаровскому краю. Регистрация пользователей вышеперечисленных территорий будет доступна после предоставления исходных данных.

В рамках реализации НП «Демография» к обучению по санитарно-просветительским программам приступили 62 853 чел., в т.ч. по программе для детей школьного возраста – 40485 30083 чел., по программе для детей дошкольного возраста – 22368 чел. Успешно завершили обучение – 16 478 чел., в т.ч. по программе для детей школьного возраста 8 085 чел., для детей дошкольного возраста – 8393 чел.

За период с 01.09.2020 по 12.10.2020 г. в чат программного средства «Обучение санитарно-просветительским программам» (для детей школьного и дошкольного возраста) поступило 1 935 вопросов, на все вопросы в оперативном режиме Институтом были даны ответы. При оценке содержания вопросов, выявлены 17 наиболее часто задаваемых, в том числе:

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.

Вопрос №3: Что делать если забыл пароль входа в программу? ***Ответ:*** «Его можно посмотреть в разделе "Общая информация"->"Личные данные"»

Вопрос №4: Можно ли отредактировать личную информацию в личном профиле, если

Введите здесь текст для поиска

РУС 15:28 15.10.2020

Регистрация

Регистрация в ПС "Основы здо

Не защищено | edu.demography.site/site/signup

Регистрация в ПС "Обучение" | Авторизация

Регистрация в ПС "Основы здорового питания"

Регистрация доступна

Пожалуйста, заполните следующие поля:

Выбор обучающей программы	Основы здорового питания для школьников
Федеральный округ	Северо-Западный федеральный округ
Субъект Федерации	Санкт-Петербург
Муниципальное образование	Санкт-Петербург
Тип Организации	Общеобразовательная организация
Короткое наименование организации	ГБОУ №623 имени Ивана Петровича Павлова Выборгского района
Тип слушателя	Педагог
Класс	
Буква класса	
ФИО тестируемого	Маслова Дарья Аркадьевна
Год рождения	1995

☑ Согласие на обработку персональных данных

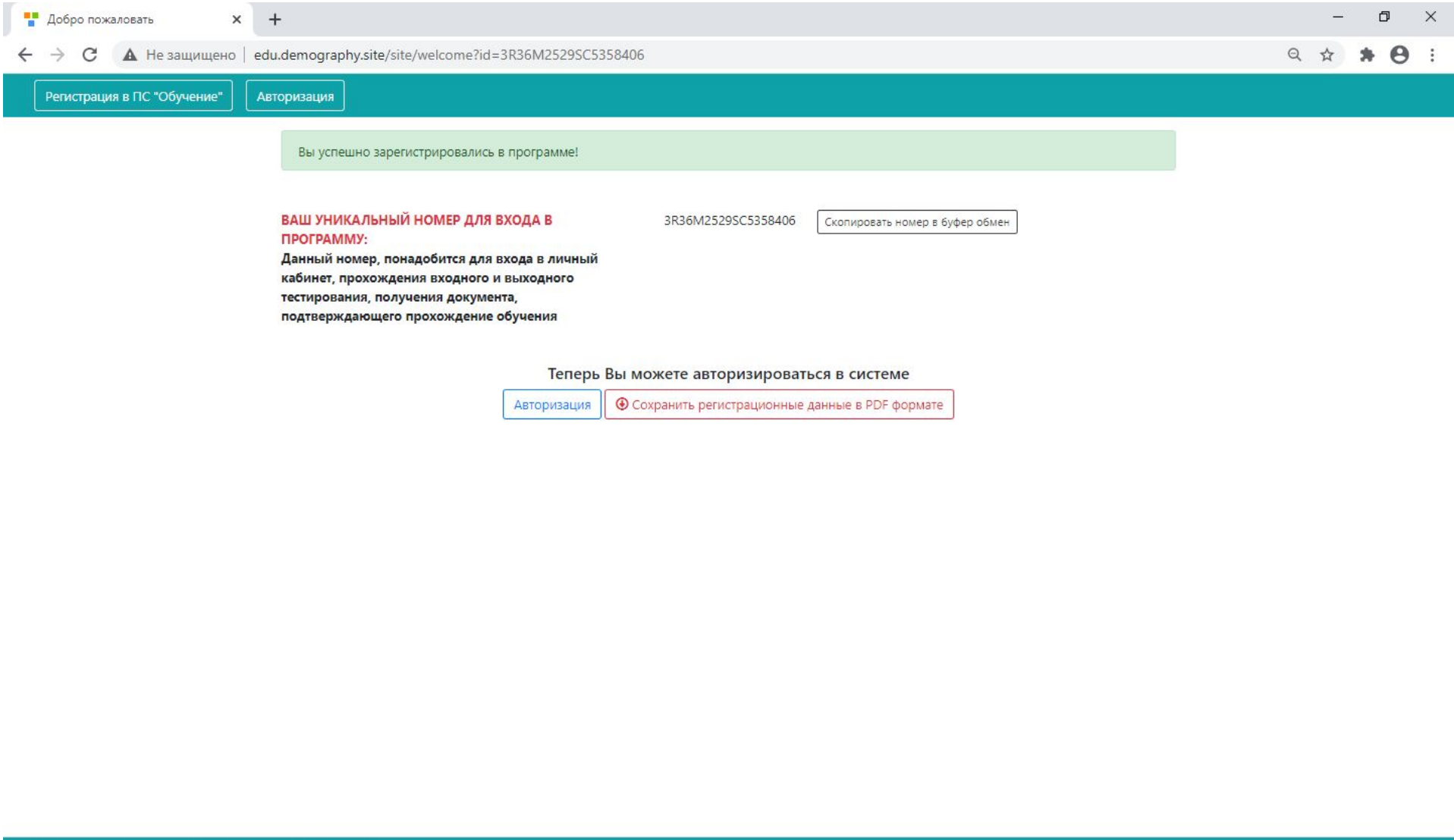
Зарегистрироваться

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

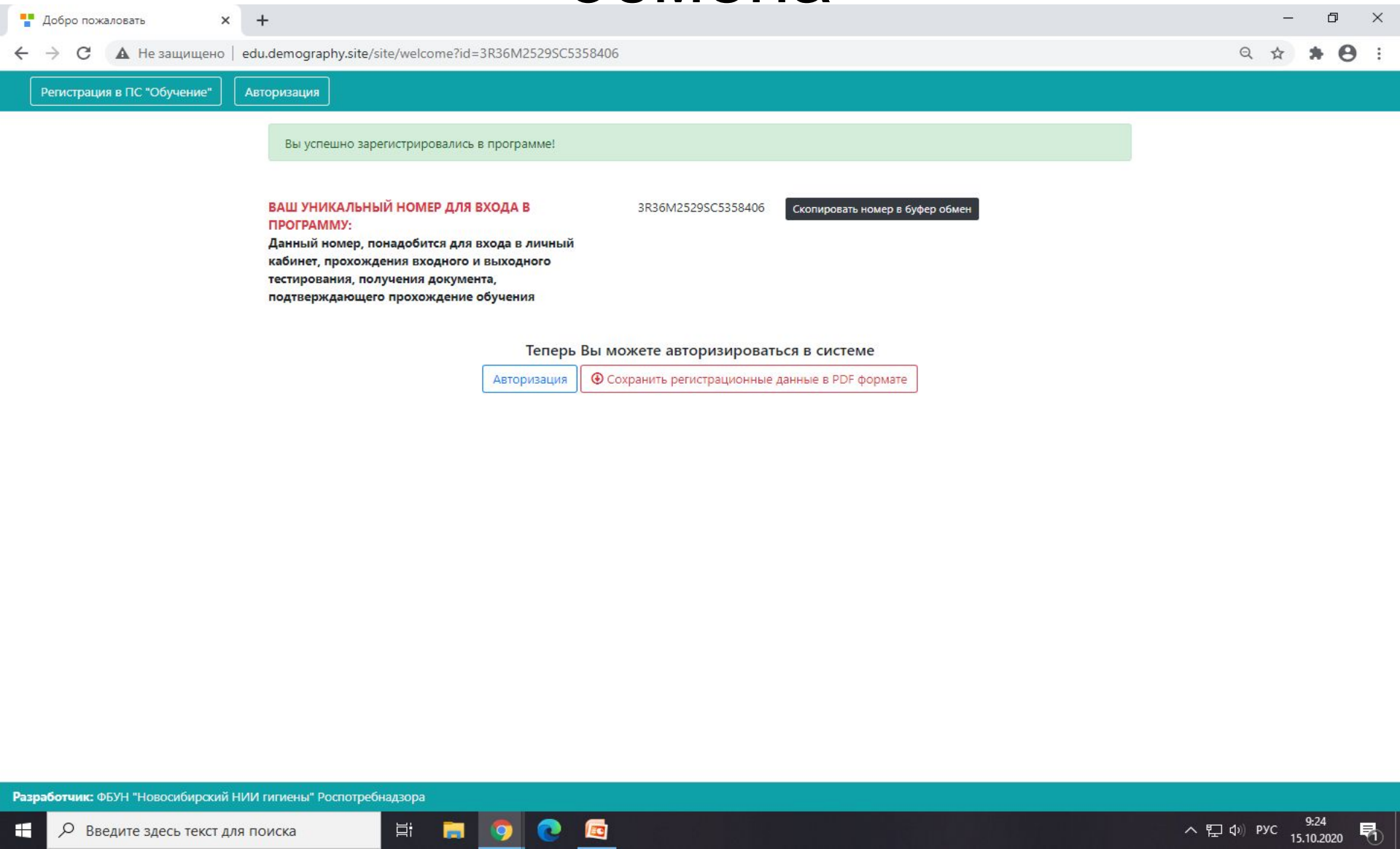
Введите здесь текст для поиска

РУС 9:22 15.10.2020

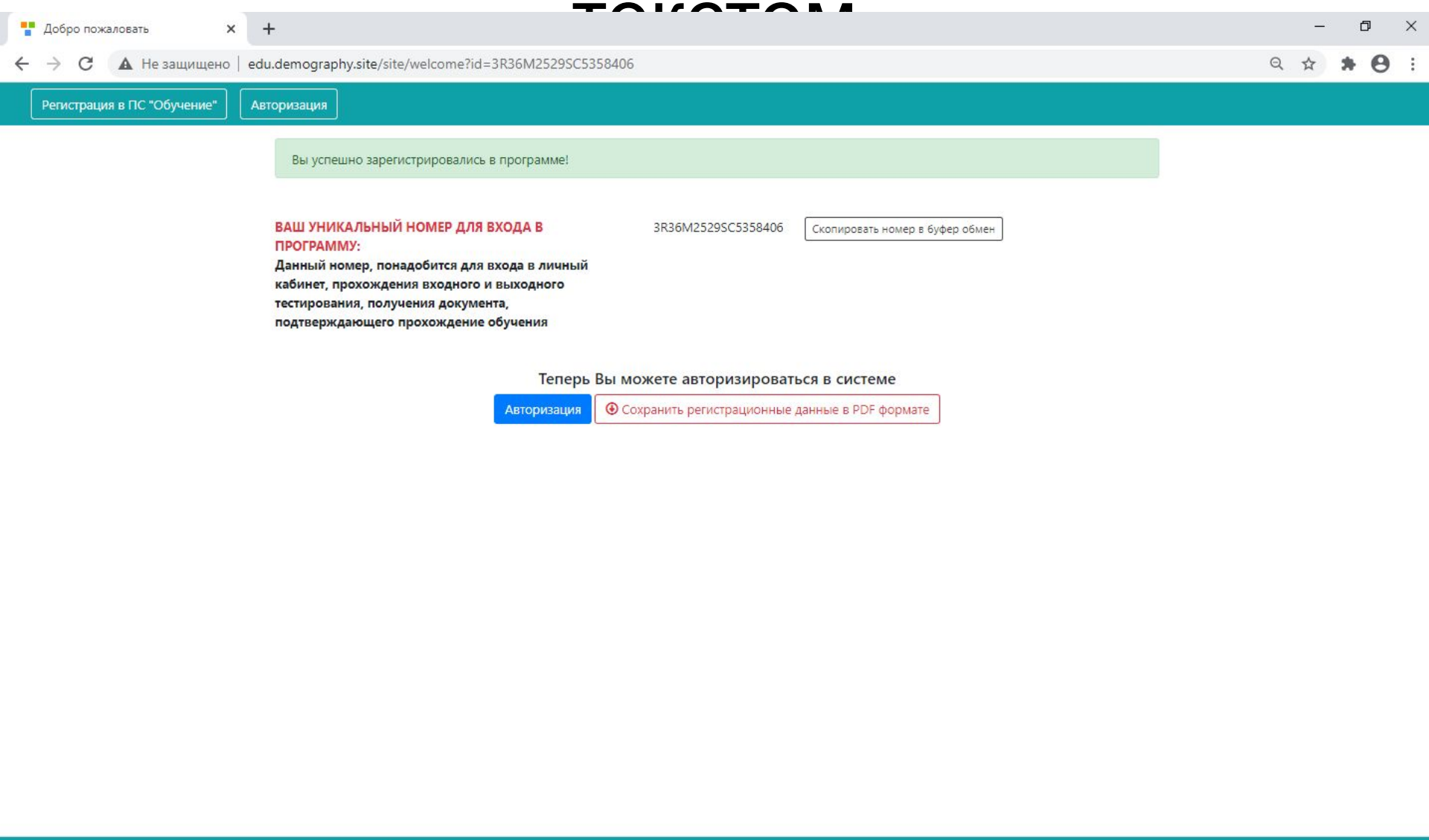
Номер для входа



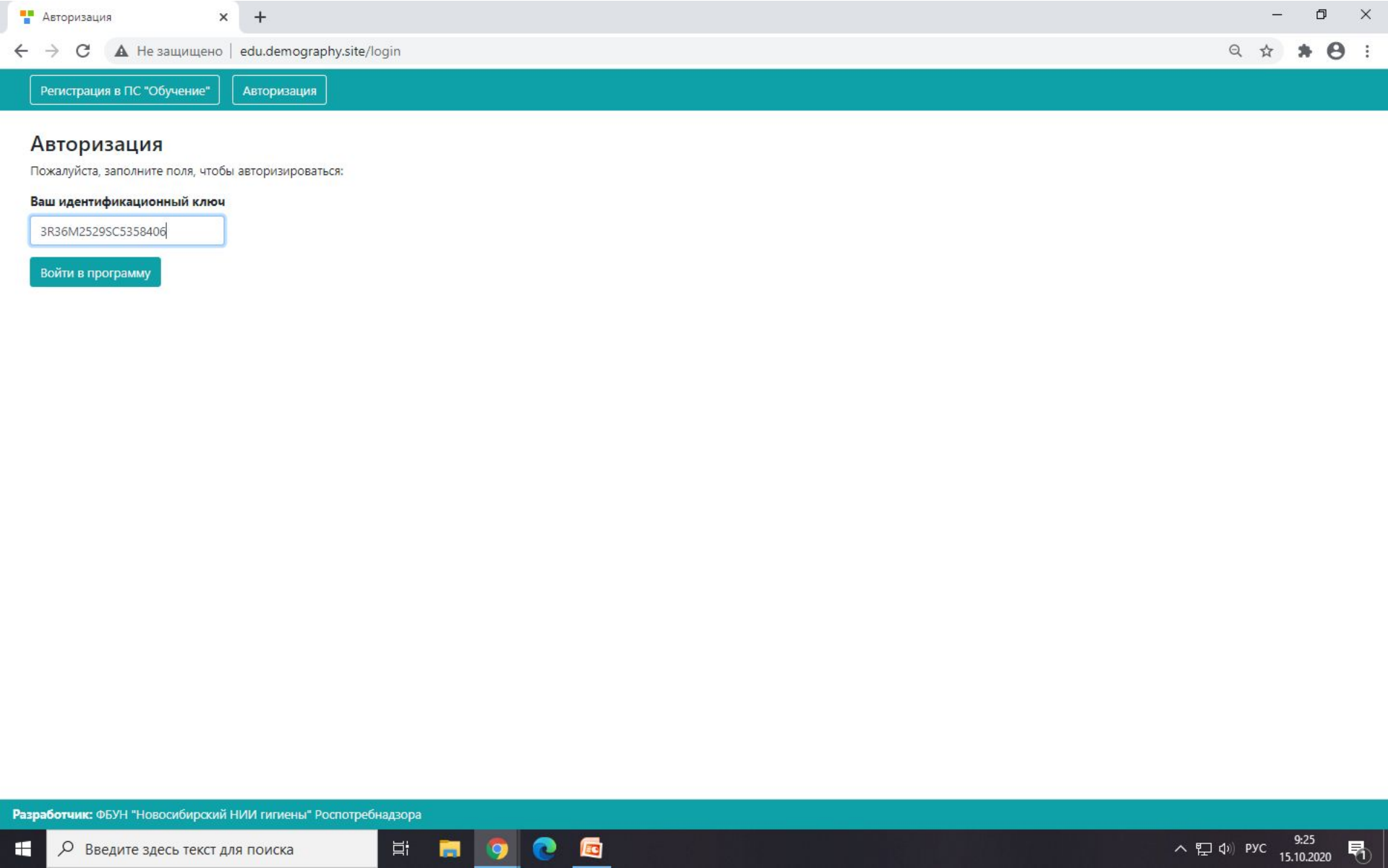
Скопировать номер в буфер обмена



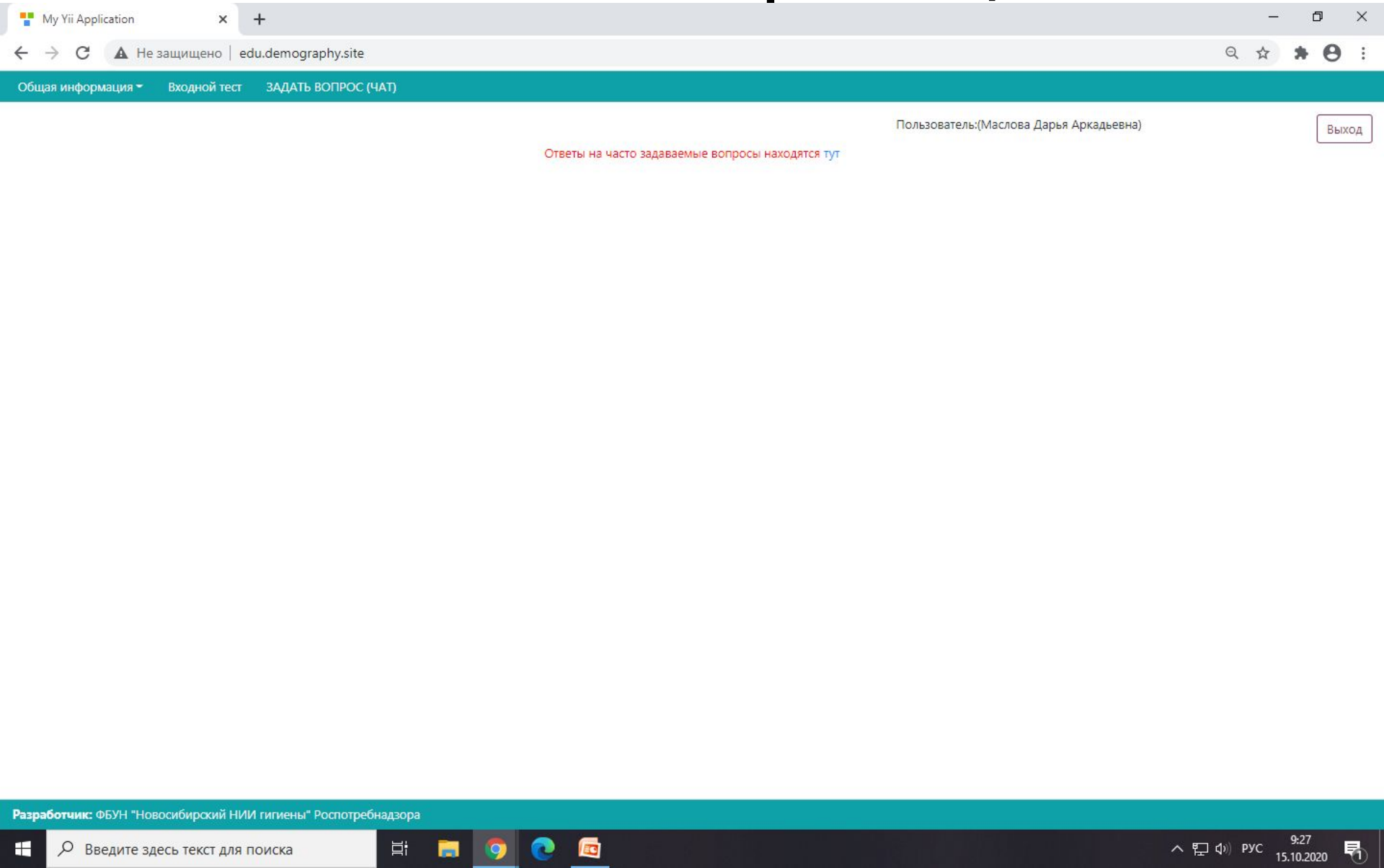
Кнопка «Авторизация» под текстом



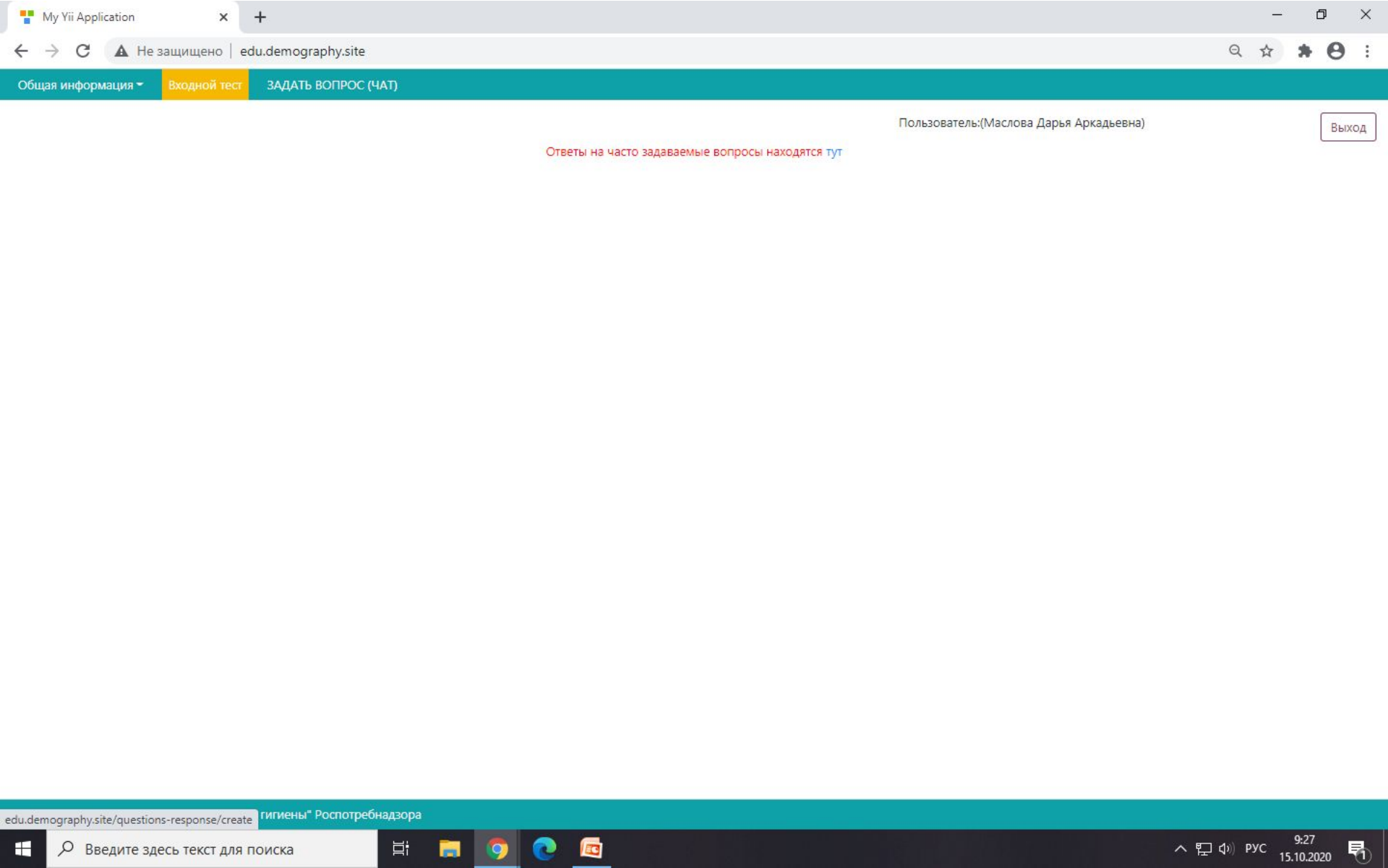
В окне авторизация вводим свой номер из предыдущего окна



Главная страница



В верхней панели вкладка «Входной тест»



Входной тест

Входной тест:

Не защищено | edu.demography.site/questions-response/create

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)

Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут

Входной тест:

Выберите один из вариантов ответов, который считаете правильным

1. К числу продуктов функционального питания относятся ...	Продукты, без добавления каких-либо ингридиентов
2. Здоровое питание – это ...?	Питание, удовлетворяющее потребности человека в энергии
3. Укажите необходимое разнообразие меню, соответствующее принципам здорового питания?	Отсутствие повторов блюд в течение дня
4. Средняя продолжительность пережевывания пищи должна составлять	5-10 секунд
5. Продолжительность процесса пищеварения у здорового человека в зависимости от структуры питания составляет	6-8 часов
6. Продукты, являющиеся эффективным средством для профилактики дисбактериоза	Свежая выпечка и сдоба
7. Какой витамин обеспечивает усвоение кальция?	Витамин А
8. Какой витамин синтезируется под действием УФ лучей?	Е
9. Содержание сахара на 100 г конфет	10-15 г
10. Рекомендуемый уровень потребление соли	6-8 г/сутки

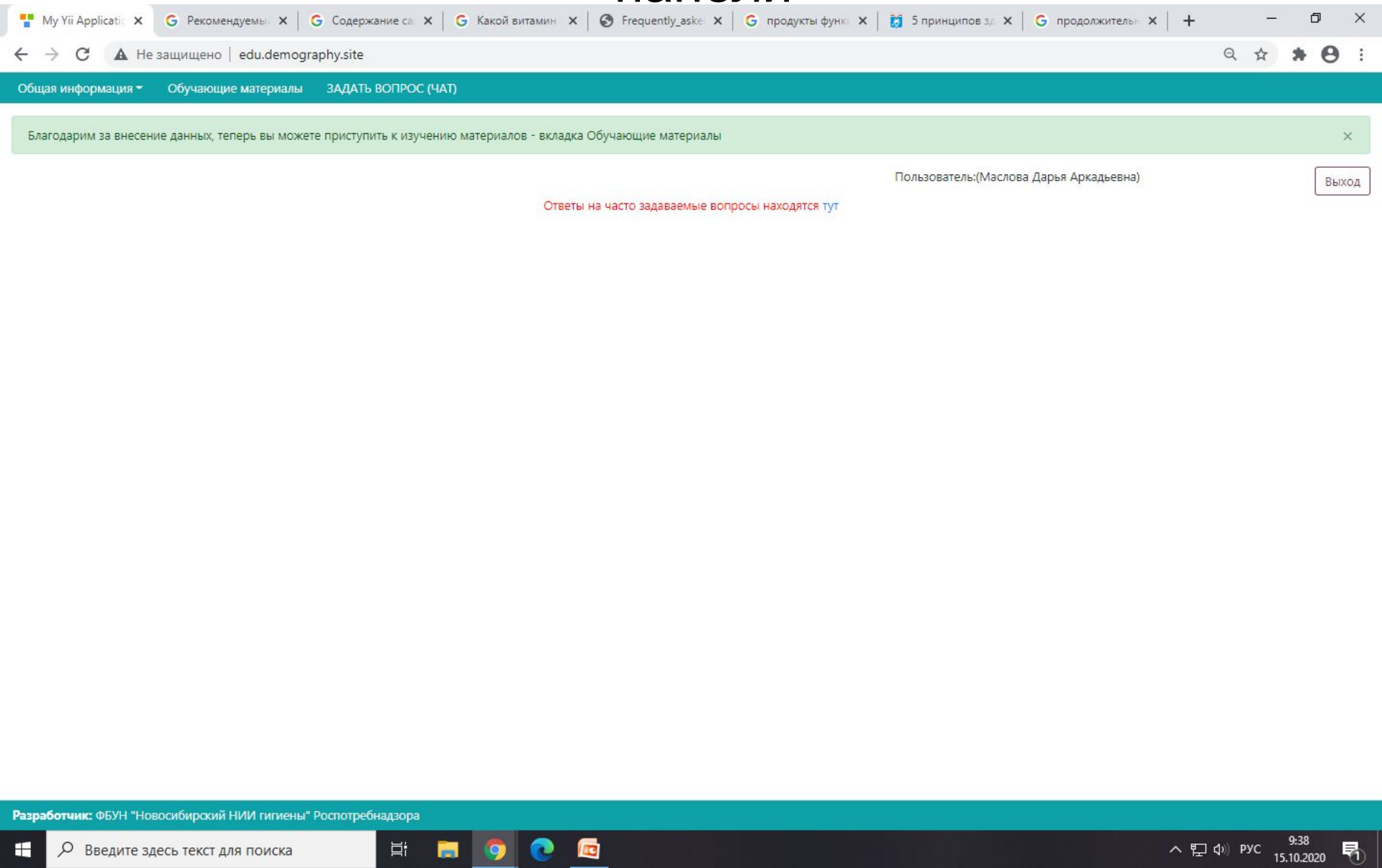
Сохранить

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 9:29 15.10.2020

После прохождения входного теста открывает вкладка «Обучающие материалы» в верхней панели



Во вкладке «Обучающие материалы» представлены 4 темы

edu.demography.site/trainings/e

Не защищено | edu.demography.site/trainings/education

Общая информация | Обучающие материалы | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)

Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

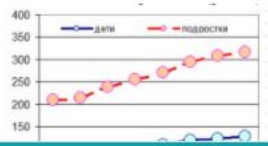
Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний. Для оценки выделяется три уровня (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

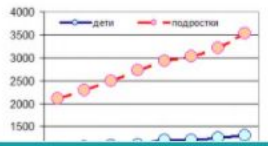
Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора 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.

Актуальность программы:

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования патологии желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета. Подтверждением проблемы служат регистрируемые показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом и ожирением (рис.1).





Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 9:44 15.10.2020

Внизу страницы под каждой темой подтверждаем прохождение материала

edu.demography.site/trainings/e | edu.demography.site/trainings/e | Официальный сайт Новосибир | Настройки меню

Не защищено | edu.demography.site/trainings/education

сравнению с контрольной группой (p=0,000...). Удельный вес детей с проявлениями дисбактериоза значимо не изменился, но при этом существенно сократилось количество детей со второй степенью дисбактериоза и соответственно увеличилось количество детей с первой степенью.

После проведения третьего этапа исследования удельный вес детей с проявлениями дисбактериоза в основной группе составлял 36,3%, при этом проявлений третьей степени среди детей «основной» группы не наблюдалось, распространенность второй степени сократилась до 9,1% (рис.1). Результаты по контрольной группе статистически значимых различий с первым этапом исследований не выявили.

Анализ динамики посещаемости дошкольной организации после реализации второго и третьего этапа исследования свидетельствовал о статистически значимом меньшем количестве пропусков среди детей основной группы, составившем – 2,3 дня в месяц, по контрольной группе – 4,8.

К числу положительных результатов эксперимента следует отнести существенное сокращение жалоб на аллергические реакции, дерматиты, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта у детей. Также все без исключения родители отметили улучшение психо-эмоционального состояния детей в дни, когда детям выдавалось мороженное.

По результатам выполненной работы было сделано заключение об эффективности включения в основной рацион питания ребенка продуктов пробиотического действия в форме курсового назначения в качестве второго завтрака или полдника. По итогам первого и второго курса (продолжительность каждого цикла 6 недель) приема биомороженного у детей отмечалось снижение выраженности дисбактериоза, сокращение количества детей с дисбактериозом, сокращение жалоб на дисфункции кишечника, аллергические реакции и дерматиты, также отмечалось улучшение психо-эмоционального состояния детей, повышалась посещаемость детьми дошкольной организации. Употребление биомороженного не привело к росту обращаемости детей за медицинской помощью с симптоматикой заболеваний верхних дыхательных путей в период повышенной заболеваемости гриппом и острыми респираторными инфекциями. Данных, свидетельствующих об ухудшении здоровья респондентов, не выявлено.

Таким образом, полученные выводы, позволяют рекомендовать с целью профилактики дисбактериоза и его проявлений у детей, включение биомороженого в основной рацион питания детей.

Список дополнительной литературы по теме:

1. Амирова К.М., Родин И. А., Скляров С. П., Симонов А. Н. Полезная микрофлора кишечника и её коррекция пробиотиками // Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве – основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). – Ставрополь. – 2016. – С. 17-25.
2. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.
3. Бельмер С.В., Малкоч А.В. Кишечная микрофлора и значение пребиотиков для ее функционирования // Лечащий врач. – 2006. - № 4. – С.60-65.
4. Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. – Т.II. - №2. – С.45-52.
5. Коротько Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. Краснодар, 2009. – 608 с.
6. Уголев А. М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М. - 1991. – 247 с.
7. Хавкин А.И., Блат С.Ф. Микробиоценоз кишечника и иммунитет // Рос. вестник перинатол. и педиат. - 2011. - №1. – С. 66-72.
8. [illegible] роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012. - №5. – 4 с.

Подтвердить прохождение материала

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска | РУС | 10:29 15.10.2020

Итогом изучения данной программы является составление плана режима дня

edu.demography.site/trainings/e

Не защищено | edu.demography.site/trainings/education

Общая информация | Обучающие материалы | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна) Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут

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

Сборники рецептур 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 www.niig.su)

На сайте выложены инструкция по составлению режима дня и ссылка для входа в программное средство.

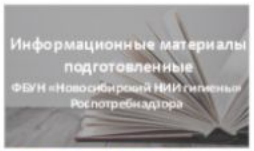
Регистрироваться в программе не нужно. Для входа используйте уникальный номер(ключ) от этой программы

Официальный сайт Новосибир

Не защищено | niig.su

Об институте | Нов

Полезные ссылки



Информационные материалы

Профилактика коронавируса

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

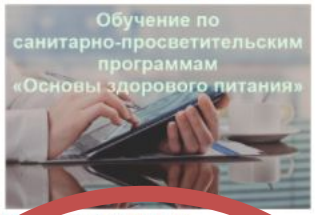
Введите здесь текст для поиска | РУС | 9:44 15.10.2020

Переходим по ссылке (www.niig.su) на официальный сайт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», слева во вкладках раздел «Составление режима дня…»

edu.demography.site/trainings/e ✕ | Официальный сайт Новосибир ✕

Не защищено | niig.su

Информационные материалы



Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"

Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Национальный проект «Демография» (дети)

Тел. 8 383 343 34 01

Новости

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора проанализировал итоги профилактических медицинских осмотров детей по территориям СФО за 2019 г.

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора проанализировал итоги профилактических медицинских осмотров детей по территориям СФО за 2019 г. по данным отчетной статистической формы №30. В 2019 году всего было осмотрено в СФО 1881404 школьников, что составило 95,7 % от числа подлежащих профилактическим осмотрам.

В целом по СФО по итогам 2019 г. были отнесены к I - II группам здоровья, т.е. признаны здоровыми и практически здоровыми 84,0% детей, по РФ – 83,3%. Среди регионов СФО наиболее высокий удельный вес здоровых школьников отмечался в Республике Тыва (95,0 %), наиболее низкий у школьников Томской области (79,3 %).

Удельный вес школьников, имеющих хронические заболевания, в целом по СФО в 2019 г. составил 16,0% (по РФ - 16,7 %); наибольший удельный вес школьников, относящихся к III группе здоровья отмечен среди школьников Томской (18,8 %) и Иркутской (18,0 %) областей. К IV группе здоровья (дети с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации, дети с последствиями после травм, операций) отнесены в целом по СФО 0,5% (по РФ – 0,6%); наибольший удельный вес школьников, относящихся к 4 группе здоровья зарегистрирован в Р. Алтай (1,7 %). Удельный вес школьников, относящихся к 5 группе здоровья (школьники, имеющие хронические заболевания в стадии декомпенсации) в целом по СФО составил 1,8 % (по РФ – 1,7); наибольший удельный вес школьников 5 группы здоровья отмечен в Р. Алтай – 3,0% и Иркутской области 2,4 %. Суммарный показатель удельного веса детей с хроническими заболеваниями (III-V группы здоровья) отмечался среди школьников Томской (20,8%), Иркутской (20,6%) и Кемеровской (19,5%) областей.

Результаты профилактических осмотров школьников (данные статистической формы № 30 «Сведения о медицинской организации», табл. 2510)

Школьники	% осмотренных	Из числа осмотренных определены группы здоровья				
		I	II	III	IV	V
РФ 2019	97,2	25,27	58,02	14,48	0,57	1,66
СФО	95,7	27,1	56,9	13,8	0,44	1,78
Республика Алтай	100,0	19,3	68,2	7,9	1,64	2,95
Республика Тыва	96,1	33,8	61,3	2,9	0,29	1,80

Введите здесь текст для поиска | РУС | 9:47 15.10.2020

Выбираем вкладку «Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка»

edu.demography.site/trainings/e | Официальный сайт Новосибир | Официальный сайт Новосибир

Не защищено | niig.su/научная-деятельность/3842-составление-режима-дня-дети

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ "НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Поиск

Об институте | Новости | Научная деятельность | Клиника ПП и ПШОЗ | Центр профпатологии

Стратегия развития
Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Современные проблемы гигиены, токсикологии и медицины труда» 27 - 28 февраля 2020
План работы института
Итоги деятельности ФБУН "Новосибирский нии гигиены" Роспотребнадзора
Результаты интеллектуальной деятельности
Пилотные проекты
Подготовленные методические и информационно-аналитические материалы
Темы НИР в соответствии с госзаданием на 2017-2020 годы
Научные публикации (2018-2019)
Научные публикации (2013-2017)
Научные публикации (1938-

Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка (блок самостоятельной работы)

Посещаемость сайта

Введите здесь текст для поиска | РУС | 9:55 15.10.2020

Вводим ключ, полученный после регистрации

edu.demography.site/trainings/e | Официальный сайт Новосибир | Авторизация

Не защищено | individ.demography.site/login

Регистрация | Авторизация

Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизироваться:

Если Вы были зарегистрированы в программе "Обучение по санитарно-просветительским программам "ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ" (для детей дошкольного и школьного возраста)",
то необходимо воспользоваться ключом полученным Вами в данной программе.
Повторная регистрация не требуется.

Идентификационный ключ

3R36M2529SC5358406

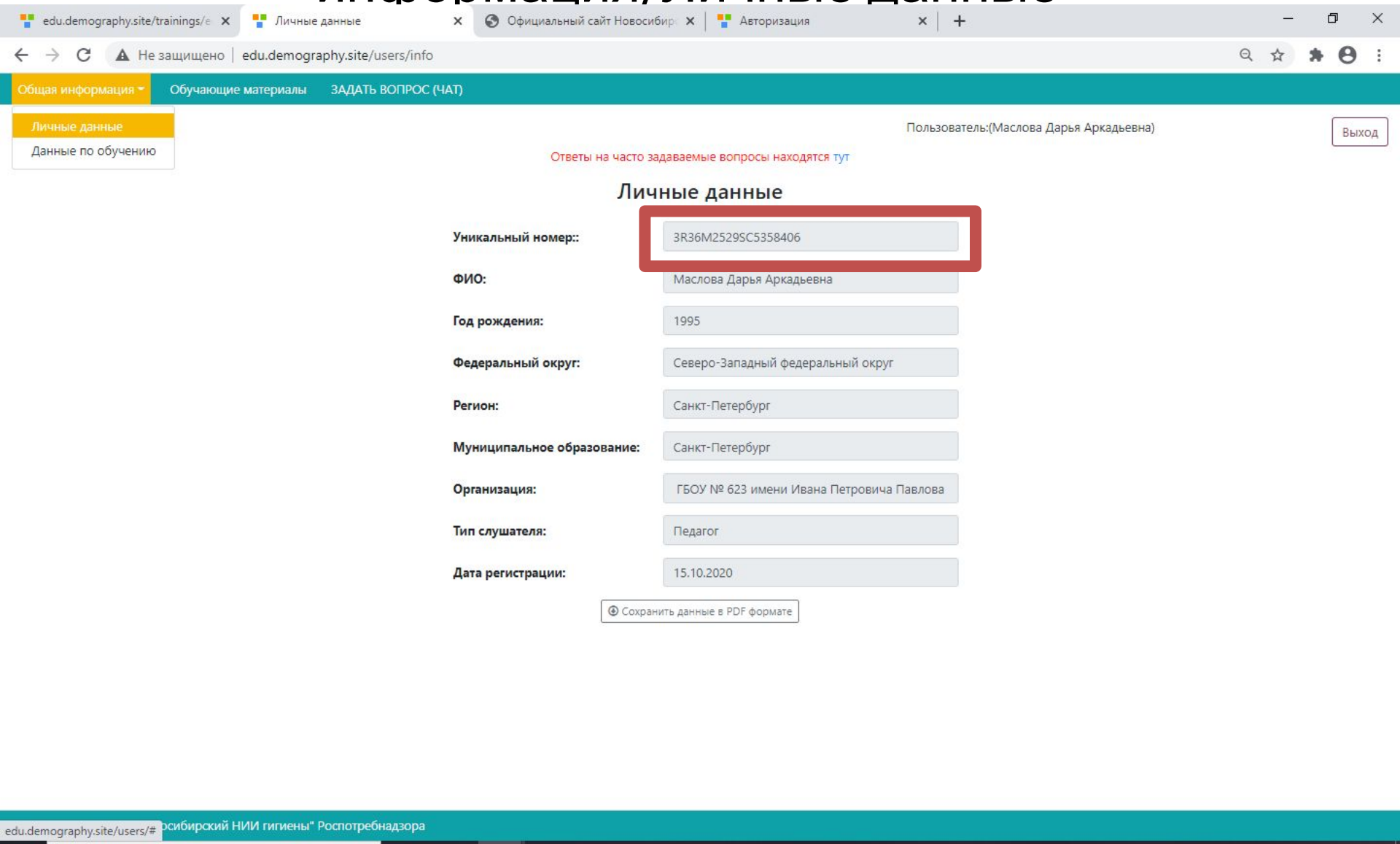
Войти в программу

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 10:19 15.10.2020

Ключ можно посмотреть на сайте http://edu.demography.site/ в разделе «Общая информация/Личные данные»



Во вкладке «Общая информация» заполняем сведенья об ученике:

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Редактирование: Максим

individ.demography.site/kids/update?id=39869

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

Редактирование: Максим

Фамилия: Курбатов

Имя: Максим

Федеральный округ: Северо-Западный федеральный округ

Регион: Санкт-Петербург

Муниципальное образование:

Вид муниципального образования: Городское

Тип обучающегося: Школьник

Тип обучения: Образовательное учреждение

Название организации: ГБОУ лицей №623 имени Ивана Петровича Павлова

Пол: Мужской

Возраст (лет): 14

Рост (см): 177

Масса (кг): 64

☐ **Заболевания органов дыхания** ☐ **Заболевания органов пищеварения** ☐ **Болезни системы кровообращения** ☐ **Сахарный диабет** ☐ **Целиакия** ☐ **Пищевая аллергия**

Индекс Кетле	20.4	Индекс массы тела	Нормальный вес
Минимальная рекомендуемая масса тела	48.9	Максимальная рекомендуемая масса тела	70.5

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска РУС 13:02 15.10.2020

Ученик появляется во вкладке «Общая информация»

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | individ.demography.site/kids

Не защищено | individ.demography.site/kids

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

Показаны записи **1-1** из **1**.

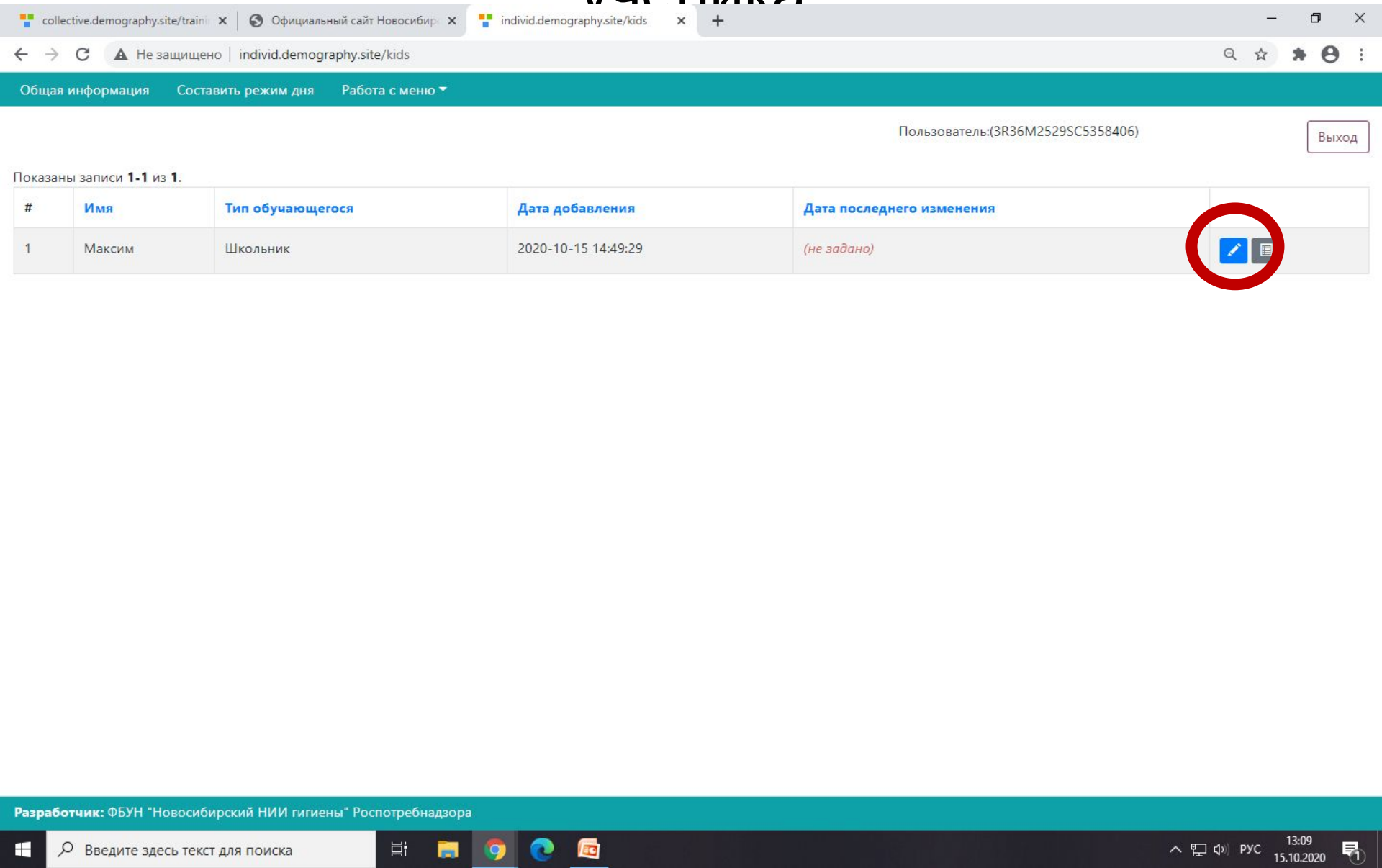
#	Имя	Тип обучающегося	Дата добавления	Дата последнего изменения	
1	Максим	Школьник	2020-10-15 14:49:29	*(не задано)*	

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:09 15.10.2020

Редактировать данные можно через синюю иконку с карандашом в строке ученика



Во вкладке «Составить режим дня» выбираем ученика

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | individ.demography.site/daily-ro

Не защищено | individ.demography.site/daily-routine

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

Показаны записи **1-1** из **1**.

#	Имя	Тип обучающегося	Дата добавления	
1	Максим	Школьник	2020-10-15 14:49:29	

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:12 15.10.2020

Составляем распорядок дня используя предложенные активности

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Редактирование режима дня:

Не защищено | individ.demography.site/daily-routine/update-daily?id=50140

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

Редактирование режима дня:

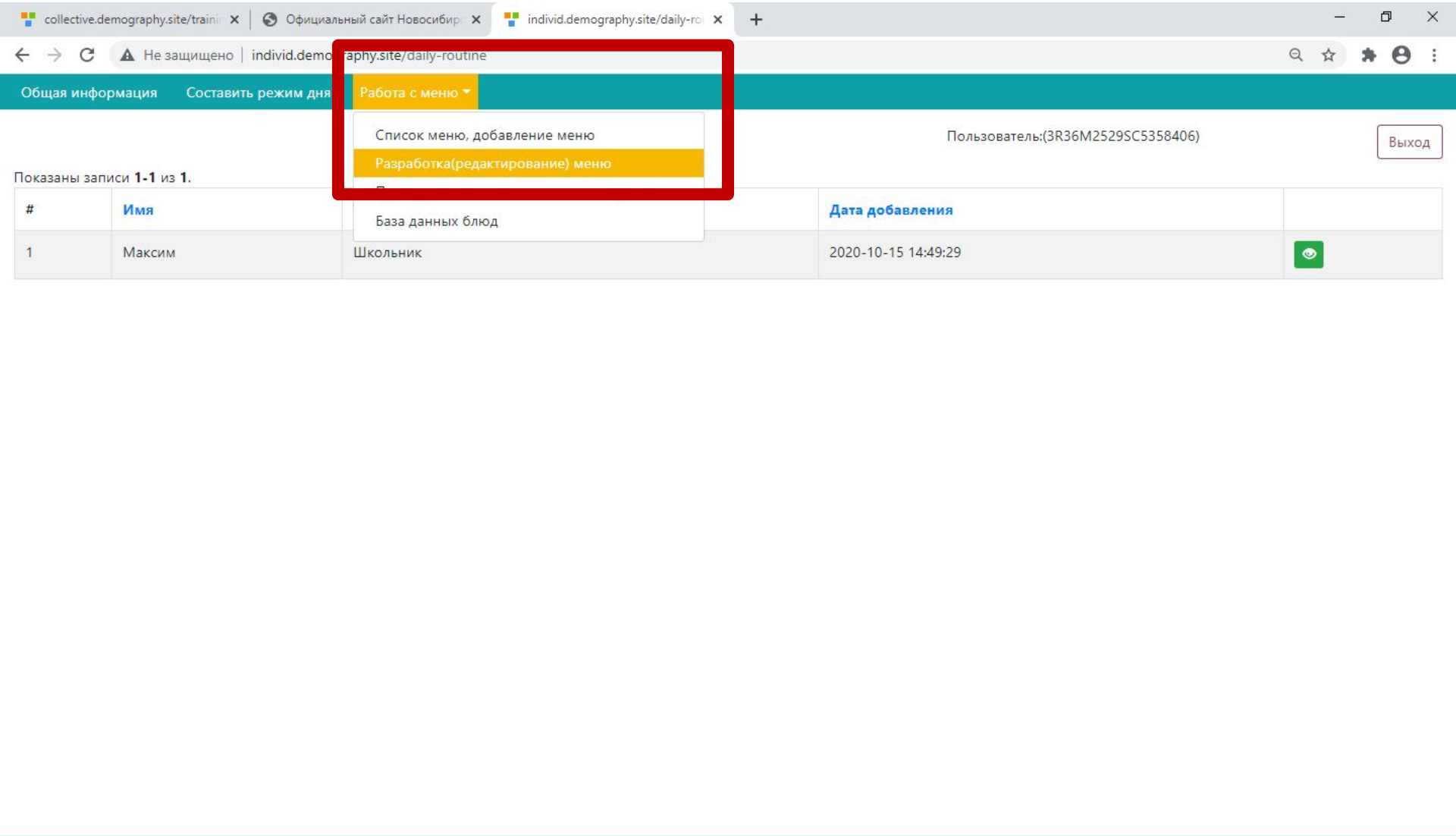
Вид деятельности	Время начала	Время окончания
Уборка постели	07:00	07:05
Уборка помещений	07:05	07:15
Уборка постели	07:15	07:30
Урок	07:40	08:10
Зарядка	08:10	08:55
Физкультура	09:00	09:45
Футбол	09:45	09:55
Урок	09:55	10:40
Иные виды деятельности в положении сидя	10:45	10:58
Урок	11:00	11:45
Баскетбол	11:45	12:05
Урок	12:05	12:50
Иные виды деятельности в положении сидя		
Физкультура		

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:15 15.10.2020

Далее переходим во вкладку «Работа с меню» подпункт «Разработка, редактирование меню»



Вносите название для меню

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406)

Выход

Разработка(редактирование) цикличного меню

Варианты меню

Меню для ученика 8 класса

Посмотреть

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:21 15.10.2020

В сборники технологических карт вносите все доступные меню:

collective.demography.site/train | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

Разработка(редактирование) цикличного меню

Варианты меню

Меню для ученика 8 класса

Посмотреть

Сборники технологических карт

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г. ×

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г. × | Продукты промышленного производства ×

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	20	на 20 грамм		
2	Сырники	из сборника	100	на 100 грамм		
3	Батон простой	из сборника	50	на 50 грамм		
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	из сборника	200	на 200 грамм		

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска | РУС | 13:23 15.10.2020

Далее вносите блюда через кнопку «Добавить в меню» для каждого приема

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г. ×

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г. × | Продукты промышленного производства ×

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	20	на 20 грамм		
2	Сырники	из сборника	100	на 100 грамм		
3	Батон простой	из сборника	50	на 50 грамм		
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	из сборника	200	на 200 грамм		
	каша	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Каша гречневая рассыпчатая: 54-4г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша гречневая рассыпчатая: 54-4г-2020 (Для 3-7 лет)
Каша перловая рассыпчатая: 54-5г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша перловая рассыпчатая: 54-5г-2020 (Для 3-7 лет)
Каша пшенная рассыпчатая: 54-12г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша пшенная рассыпчатая: 54-16г-2020 (3-7 лет) (Для 3-7 лет)
Каша жидкая молочная гречневая: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет) (Для 1-4ых классов)
Каша жидкая молочная гречневая: 54-20к-2020 (Для 3-7 лет)
Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 3-7 лет)
Каша вязкая молочная овсяная: 54-9к-2020 (Для 1-4ых классов)

Завтрак

№			Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1			30	на 30 грамм		
2			150	на 150 грамм		

Разрабо

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:24 15.10.2020

Список доступных блюд отображается при их наборе в поле «Блюдо»

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г. ×

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г. × | Продукты промышленного производства ×

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	20	на 20 грамм		
2	Сырники	из сборника	100	на 100 грамм		
3	Батон простой	из сборника	50	на 50 грамм		
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	из сборника	200	на 200 грамм		
	каша	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Каша гречневая рассыпчатая: 54-4г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша гречневая рассыпчатая: 54-4г-2020 (Для 3-7 лет)
Каша перловая рассыпчатая: 54-5г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша перловая рассыпчатая: 54-5г-2020 (Для 3-7 лет)
Каша пшенная рассыпчатая: 54-12г-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша пшенная рассыпчатая: 54-16г-2020 (3-7 лет) (Для 3-7 лет)
Каша жидкая молочная гречневая: 54-20к-2020 (от 7 до 11 лет) (Для 1-4ых классов)
Каша жидкая молочная гречневая: 54-20к-2020 (Для 3-7 лет)
Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 1-4ых классов)
Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 3-7 лет)
Каша вязкая молочная овсяная: 54-9к-2020 (Для 1-4ых классов)

Завтрак

№			Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1			30	на 30 грамм		
2			150	на 150 грамм		

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:24 15.10.2020

Полный список блюд расположен во вкладке «Работа с меню\База данных блюд»

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | База данных блюд

Не защищено | individ.demography.site/dishes/dishes-base

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

- Список меню, добавление меню
- Разработка(редактирование) меню
- Проверка меню на соответствие нормативам
- База данных блюд

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

ных блюд

Показаны записи **1-20** из **658**.

#	Сборник	Категория блюда	Название	Выход в граммах	Описание	Номер технологической карты	Просмотр техкарты
1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г.	Холодные блюда	Масло сливочное (порциями)	10	Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.	53-19з-2020	из сборника
2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г.	Холодные блюда	Масло сливочное (порциями)	10	Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.	54-19з-2020	из сборника
3	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г.	Холодные блюда	Огурец в нарезке	60	Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течении 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки.	54-2з-2020	из сборника
4	Сборник рецептур блюд и кулинарных	Холодные блюда	Огурец в	60	Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе	54-2з-2020	из сборника

кий НИИ гигиены" Роспотребнадзора

individ.demography.site/dishes/dishes-base

Введите здесь текст для поиска | РУС | 13:29 15.10.2020

Общую энергетическую ценность приема пищи можно посмотреть на вкладке «Посмотреть состав»

Новая вкладка | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г. ×

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет) / Новосибирск, 2020 г. × | Продукты промышленного производства ×

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	20	на 20 грамм		
2	Сырники	из сборника	100	на 100 грамм		
3	Батон простой	из сборника	50	на 50 грамм		
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	из сборника	200	на 200 грамм		
	Начните вводить блюдо	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	30	на 30 грамм		
2	Картофельное пюре	из сборника	150	на 150 грамм		

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 15:59 15.10.2020

Новая вкладка | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г. ×

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий д ... дукты промышленного производства ×

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
2	Сырники	100	16	9	21.1	229.2
3	Батон простой	50	4	0.5	26	124.1
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8.5	12.6	43.3	320.6
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Итого за Завтрак		580	29	38.6	101.1	866.9
Соотношение БЖУ			1	1.33	3.49	
Процент от общей массы пищевых веществ			17.2%	22.9%	59.9%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

№	Блюдо			ческой карты с ходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)			амм		
2	Сырники			рамм		
3	Батон простой			амм		
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	из сборника	200	на 200 грамм		
	Начните вводить блюдо	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Масло сливочное (порциями)	из сборника	30	на 30 грамм		
2	Картофельное пюре	из сборника	150	на 150 грамм		

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 16:01 15.10.2020

При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

collective.demography.site/trainin | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | collective.demography.site/trainings/education

Общая информация | Обучающие материалы | Итоговый тест | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна) Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут

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

Скачать информационный материал "Тема 3.pdf"

Тема № 3 «ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ»

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под пищевой ценностью продукта?
2. Чем определяется усвояемость пищевых веществ?
3. Что понимается под биологической эффективностью продуктов?
4. Роль витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.
5. Роль микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.
6. Что понимается под пищевой добавкой, и для каких целей их используют в изготовлении пищевых продуктов?

Справочные материалы по теме:

Распределение компонентов пищи человека на основные и не основные (вспомогательные) достаточно условно. Для роста и развития необходимо поступление органических и неорганических веществ, которые в результате расщепления и биосинтеза превращаются в биологические субстраты, обеспечивающие необходимый баланс энергетического и пластического материала. В результате обеспечивается условия необходимые для гармоничного роста и развития растущего организма, обновления клеток, органов и тканей, а также накопление энергии, необходимой для выполнения жизненно необходимых функций организма.

Пищевые субстраты, обеспечивающие организм энергетическим и пластическим материалом, могут рассматриваться как основные компоненты пищи. Применительно к человеку, к таковым можно отнести воду, неорганические соли, белки, углеводы, жиры и витамины.

Пищевая ценность продукта - понятие, отражающее полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется, прежде всего, химическим составом продукта, с учетом потребления его в общепринятых количествах, и энергетической ценностью.

Критерием оценки качества пищевой ценности является содержание в 100 г съедобной части продукта белков, жиров, углеводов (в г), некоторых витаминов, макро- и микроэлементов (в мг), энергетическая ценность (в ккал или кДж), дополнительные показатели. В связи с чем именно эта информация наносится на этикетке (маркировочном ярлыке) всех реализуемых в торговой сети продуктов.

Пищевые вещества усваиваются организмом неодинаково. На усвояемость компонентов пищи влияет их форма связи в продукте, наличие пищевых волокон, способ кулинарной обработки, наличие соединений, способствующих лучшей усвояемости, присутствие или отсутствие ряда витаминов, функциональное состояние организма, наличие заболеваний. Поэтому следует различать понятия «пищевая ценность» продуктов

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска | РУС | 13:32 15.10.2020

При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | collective.demography.site/trainings/education

второй завтрак	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
обед	24,3	26,3	28,4	24,3	26,3	28,4	97,2	105,3	113,4	1	1	4
полдник	8,1	10,1	12,2	8,1	10,1	12,2	32,4	40,5	48,6	1	1	4
ужин	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй ужин	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
ИТОГО	73	81	89	73	81	89	292	324	357	1	1	4

Таблица 3. Рекомендуемая пищевая ценность суточного меню для детей от 11-ти лет и старше

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
завтрак	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй завтрак	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
обед	112	122	131	252,6	273,6	294,7	449,0	486,5	523,9	813,9	881,7	949,6
полдник	37,4	46,8	56,1	84,2	105,2	126,3	149,7	187,1	224,5	271,3	339,1	407,0
ужин	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй ужин	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
ИТОГО	337	374,2	412	757,8	842,0	926,2	1347	1497	1647	2441,7	2713,0	2984,3

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс	мин	средняя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12,4	13,8	15,2	27,9	31,0	34,1	49,7	55,2	60,7	90,0	100,0	110,0

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:31 15.10.2020

При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Разработка(редактирование) ц

Не защищено | collective.demography.site/trainings/education

	мин	няя	макс	мин	няя	макс	мин	яя	макс	мин	яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12,4	13,8	15,2	27,9	31,0	34,1	49,7	55,2	60,7	90,0	100,0	110,0

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы					
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	б	ж	у
завтрак	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй завтрак	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
обед	28,1	30,4	32,7	28,1	30,4	32,7	112,3	121,6	130,0	1	1	4
полдник	9,4	11,7	14,0	9,4	11,7	14,0	37,4	46,8	56,1	1	1	4
ужин	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй ужин	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
ИТОГО	84,2	93,6	102,9	84,2	93,6	102,9	336,8	374,2	411,6	1	1	4

Для обеспечения энергетической ценности пищевого рациона рекомендуется для приготовления блюд использовать наборы продуктов в соответствии с таблицей 4.

Основным источником энергии у человека являются углеводы, которые поступают в организм при употреблении хлеба, овощей, фруктов, молока, крахмала, сиропов. В пищеварительном тракте эти продукты под влиянием амилаз расщепляются до моносахаридов (глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза). Моносахариды поступают в кровоток, достигают печени. В печени большинство моносахариды превращаются в глюкозу.

Таблица 4. Среднесуточные наборы пищевой продуктов для приготовления блюд в нетто (на 1 реб. в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20
6	Картофель	187	187
	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая		

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:33 15.10.2020

Для составления корректного необходимо соблюдать следующие диапазоны цифр в энергетической ценности приемов пищи

- Для завтрака 542-678 ккал
- Для обеда 813-949 ккал
- Для полдника 271-407 ккал
- Для ужина 542-678 ккал

Для составления корректного необходимо соблюдать следующие диапазоны цифр в энергетической ценности приемов пищи

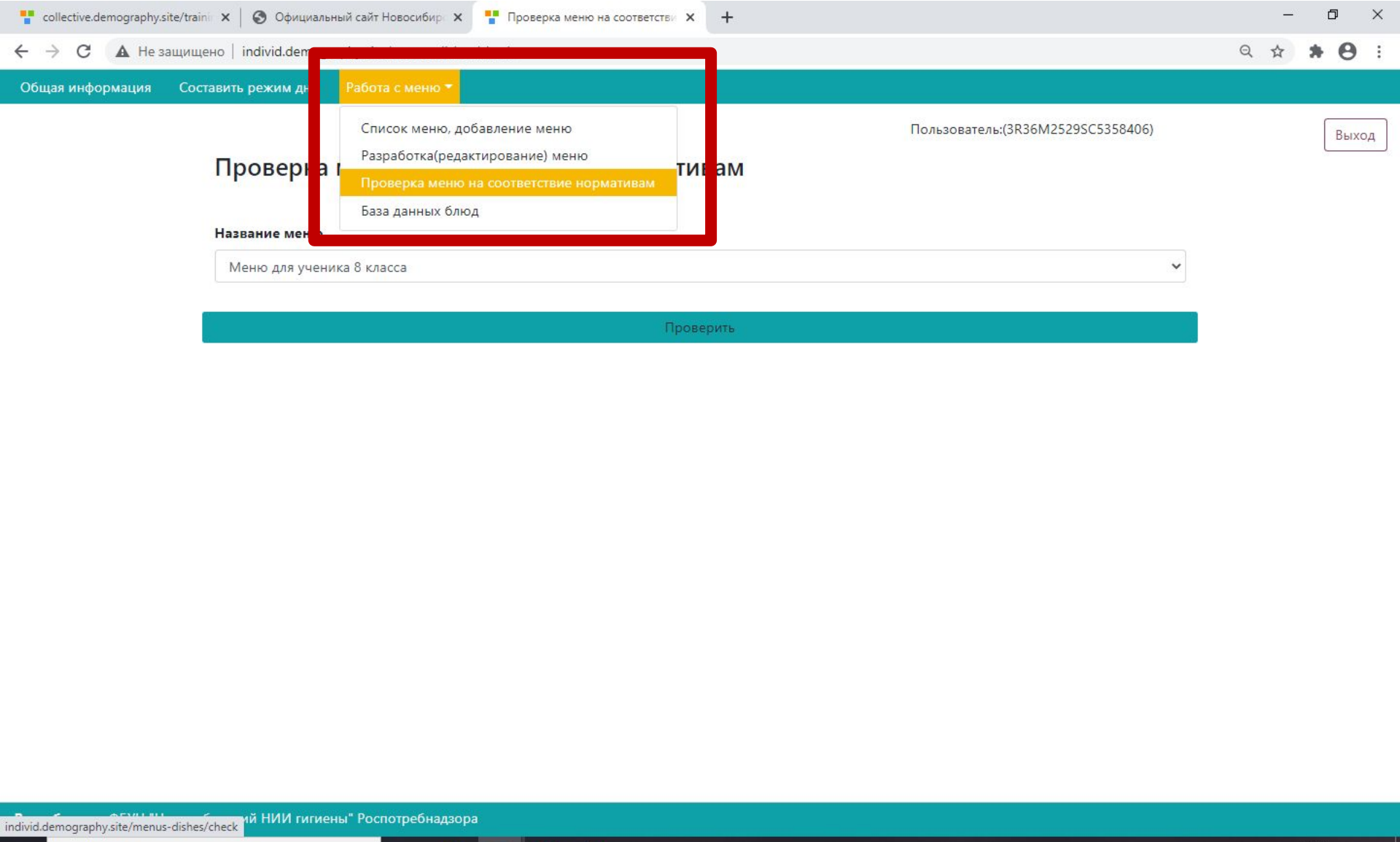
Пример заполнения

Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
2	Сырники	100	16	9	21.1	229.2
3	Батон простой	50	4	0.5	26	124.1
4	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8.5	12.6	43.3	320.6
5	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Итого за Завтрак		580	29	38.6	101.1	866.9
Соотношение БЖУ			1	1.33	3.49	
Процент от общей массы пищевых веществ			17.2%	22.9%	59.9%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

После внесения всех данных проверяем меню на соответствие



В случае, если калорийность меню для всех приемов пищи совпадает с табличными данными работа засчитывается

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Проверка меню на соответстви

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/check

Меню для ученика 8 класса

Проверить

Составленное меню соответствует двигательной активности
Минимальное значение: 2648.16
Ваше значение: 3182.5
Максимальное значение: 3972.24

Составленное меню за **Завтрак** соответствует нормативам
Минимальное значение: 662.4
Ваше значение: 867
Максимальное значение: 993.6

Составленное меню за **Обед** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 877.1
Максимальное значение: 1191.6

Составленное меню за **Полдник** соответствует нормативам
Минимальное значение: 397.6
Ваше значение: 559.5
Максимальное значение: 596.4

Составленное меню за **Ужин** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 878.9
Максимальное значение: 1191.6

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:38 15.10.2020

Если меню подобрано с нарушениями норм, то эта информация отображается в блоке приема пищи

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Проверка меню на соответств

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/check

Меню для ученика 8 класса

Проверить

Составленное меню соответствует двигательной активности
Минимальное значение: 2648.16
Ваше значение: 3741
Максимальное значение: 3972.24

Составленное меню за **Завтрак** соответствует нормативам
Минимальное значение: 662.4
Ваше значение: 867
Максимальное значение: 993.6

Составленное меню за **Обед** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 877.1

Составленное меню за **Полдник** не соответствует нормативам
Минимальное значение: 397.6
Ваше значение: 1118
Максимальное значение: 596.4

Составленное меню за **Ужин** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 878.9
Максимальное значение: 1191.6

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:39 15.10.2020

В этом случае возвращаемся во вкладку «Разработка, редактирование меню» и меняем продукты в меню

collective.demography.site/traini | Официальный сайт Новосибир | Проверка меню на соответств

Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/check

Меню для ученика 8 класса

Проверить

Составленное меню соответствует двигательной активности
Минимальное значение: 2648.16
Ваше значение: 3741
Максимальное значение: 3972.24

Составленное меню за **Завтрак** соответствует нормативам
Минимальное значение: 662.4
Ваше значение: 867
Максимальное значение: 993.6

Составленное меню за **Обед** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 877.1

Составленное меню за **Полдник** не соответствует нормативам
Минимальное значение: 397.6
Ваше значение: 1118
Максимальное значение: 596.4

Составленное меню за **Ужин** соответствует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 878.9
Максимальное значение: 1191.6

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 13:39 15.10.2020

После выполнения всех заданий возвращаемся на вкладку «Обучающие материалы» далее «Самостоятельная работа»

collective.demography.site/trainingsedu

Не защищено | collective.demography.site/trainings/education

Общая информация | Обучающие материалы | Итоговый тест | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)

Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут

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

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.

Актуальность программы:

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы.

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска | РУС | 12:53 15.10.2020

Внизу вкладки «Самостоятельная работа» после правильного выполнения всех заданий из самостоятельной работы появляется следующее сообщение:

collective.demography.site/traini

Не защищено | collective.demography.site/trainings/education

Ваше значение: 3182.5
Максимальное значение: 3972.24

Составленное меню за **Завтрак** соответсвует нормативам
Минимальное значение: 662.4
Ваше значение: 867
Максимальное значение: 993.6

Составленное меню за **Обед** соответсвует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 877.1
Максимальное значение: 1191.6

Составленное меню за **Полдник** соответсвует нормативам
Минимальное значение: 397.6
Ваше значение: 559.5
Максимальное значение: 596.4

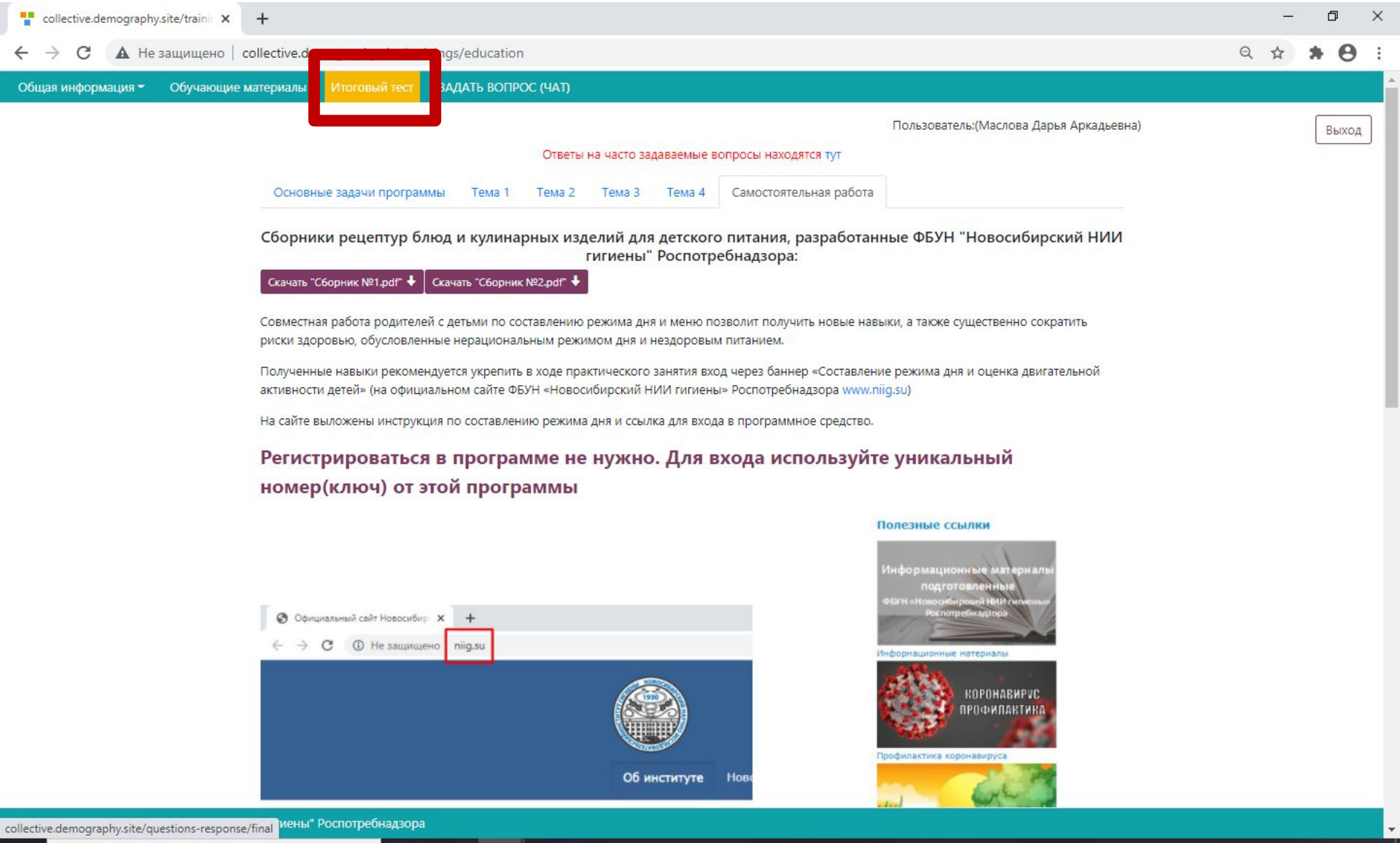
Составленное меню за **Ужин** соответсвует нормативам
Минимальное значение: 794.4
Ваше значение: 878.9
Максимальное значение: 1191.6

Самостоятельная работа завершена! Меню и двигательная активность соответствует нормативам

Нажмите клавишу F5, чтобы обновить данные на странице

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

РУС 12:55 15.10.2020

Наверху появляется вкладка «Итоговый тест»