

# 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/>






# Переходим к регистрации

Официальный сайт Новосибирск

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
 <b>Руководство к программному средству "Обучение по санитарно-просветительским программам "ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ" (для детей дошкольного и школьного возраста)"</b>	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.

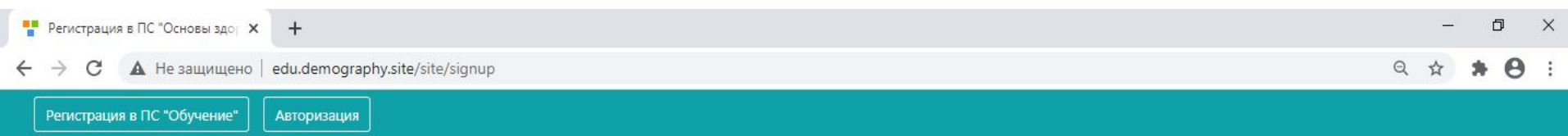
**Вопрос №3:** Что делать если забыл пароль входа в программу? **Ответ:** «Его можно посмотреть в разделе "Общая информация"->"Личные данные"»

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

Введите здесь текст для поиска

15:28  
15.10.2020

# Регистрация



## Регистрация в ПС "Основы здорового питания"

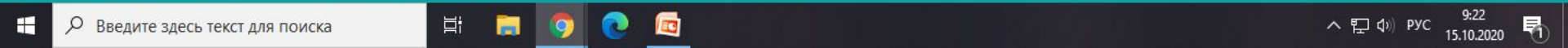
Регистрация доступна

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



# Номер для входа

Добро пожаловать



Не защищено | edu.demography.site/site/welcome?id=3R36M2529SC5358406



Регистрация в ПС "Обучение"

Авторизация

Вы успешно зарегистрировались в программе!

**ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВХОДА В ПРОГРАММУ:**

3R36M2529SC5358406

Скопировать номер в буфер обмена

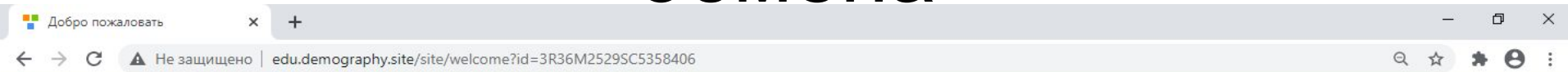
Данный номер, понадобится для входа в личный кабинет, прохождения входного и выходного тестирования, получения документа, подтверждающего прохождение обучения

Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация

Сохранить регистрационные данные в PDF формате

# Скопировать номер в буфер обмена



Регистрация в ПС "Обучение"

Авторизация

Вы успешно зарегистрировались в программе!

**ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВХОДА В ПРОГРАММУ:**

3R36M2529SC5358406

Скопировать номер в буфер обмен

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

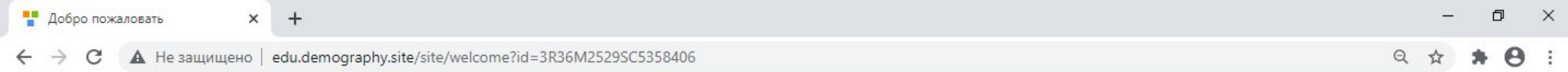
Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация

Сохранить регистрационные данные в PDF формате

# Кнопка «Авторизация» под

ТОКОТОМ



Регистрация в ПС "Обучение"

Авторизация

Вы успешно зарегистрировались в программе!

**ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ НОМЕР ДЛЯ ВХОДА В ПРОГРАММУ:**

3R36M2529SC5358406

Скопировать номер в буфер обмен

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

Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация

Сохранить регистрационные данные в PDF формате



# В окне авторизация вводим свой номер из предыдущего окна

Авторизация

Не защищено | edu.demography.site/login

Регистрация в ПС "Обучение" | Авторизация

## Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

**Ваш идентификационный ключ**

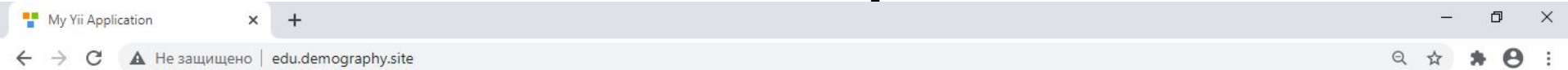
Войти в программу

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

9:25  
15.10.2020

# Главная страница



Общая информация ▾ Входной тест ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)

Выход

Ответы на часто задаваемые вопросы находятся [тут](#)



# В верхней панели вкладка «Входной тест»

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Tab:** My Yii Application
- Address Bar:** Не защищено | edu.demography.site
- Navigation Bar:** Contains three items: "Общая информация" (with a dropdown arrow), "Входной тест" (highlighted in yellow), and "ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)".
- User Information:** "Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)" is displayed in the top right, next to a "Выход" button.
- Main Content:** A single line of text in the center: "Ответы на часто задаваемые вопросы находятся [тут](#)".
- Footer:** A teal bar at the bottom contains the URL "edu.demography.site/questions-response/create" and the text "гигиены" Роспотребнадзора".

# Входной тест

Входной тест: x +

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 ингредиентов
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

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

My Yii Applicati... x | Рекомендуемы... x | Содержание са... x | Какой витамин... x | Frequently\_aske... x | продукты функ... x | 5 принципов зд... x | продолжитель... x | +

← → ↻ Не защищено | edu.demography.site

Общая информация ▾ | Обучающие материалы | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Благодарим за внесение данных, теперь вы можете приступить к изучению материалов - вкладка Обучающие материалы

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна) Выход

[Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут](#)

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

# Во вкладке «Обучающие материалы» представлены 4 темы

edu.demography.site/trainings/e x +

← → ↻ 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).

Category	Children (дети)	Adolescents (подростки)
Graph 1 (Left)	~200	~350
Graph 2 (Right)	~1500	~3500

# Внизу страницы под каждой темой подтверждаем прохождение материала



сравнению с контрольной группой ( $p=0,000...$ ). Удельный вес детей с проявлениями дисбактериоза значительно 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 биомороженого 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 биомороженого 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., Малоч 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. Шенникова С.М. Роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012. - №5. – 4 с.

Подтвердить прохождение материала

# Итогом изучения данной программы является составление плана режима дня

edu.demography.site/trainings/e x +

← → ↻ 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 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 [www.niig.su](http://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**

**Полезные ссылки**

- Информационные материалы подготовленные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
- Информационные материалы
- КОРОНАВИРУС ПРОФИЛАКТИКА
- Профилактика коронавируса

Официальный сайт Новосибирск x +

← → ↻ Не защищено niig.su

Об институте Нов

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Введите здесь текст для поиска

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 x Официальный сайт Новосибирска x +

Не защищено niig.su

Информационные материалы подготовленные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

Информационные материалы

Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»

Обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания»

**Составление режима дня и оценка двигательной активности детей**

школьное питание здоровое питание

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)

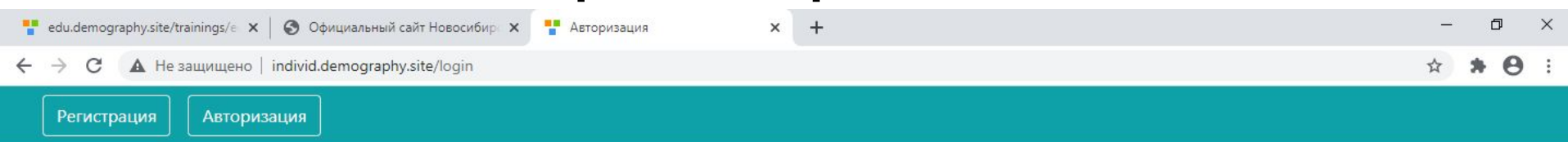
Школьники	%	Из числа осматриваемых определены группы здоровья				
		I	II	III	IV	V
РФ 2019	97,2	25,27	58,02	14,48	0,57	1,66
СФО	95,7	27,1	56,9	13,8	0,44	1,78
Республика Алтай	100,0	19,3	68,2	7,9	1,64	2,95
Республика Тыва	96,1	33,8	61,3	2,9	0,29	1,80

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

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser tabs:** edu.demography.site/trainings/e, Официальный сайт Новосибирска, Официальный сайт Новосибирска.
- Address bar:** niig.su/научная-деятельность/3842-составление-режима-дня-дети
- Header:** Logo of the Federal Scientific Center of Hygiene and Consumer Protection, and the text: ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ "НОВОСИБИРСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ГИГИЕНЫ" ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА. Search bar with "Поиск".
- Navigation menu:** Об институте, Новости, **Научная деятельность** (highlighted), Клиника ПП и ПШОЗ, Центр профпатологии.
- Main content area:** A list of links on the left and a list of highlighted items on the right.
  - Left column: 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-
  - Right column: **Инструкция по составлению режима дня** (green), **Составление режима дня для детского коллектива** (blue), **Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка (блок самостоятельной работы)** (purple, highlighted with a red border), Посещаемость сайта.

# Вводим ключ, полученный после регистрации



## Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

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

Войти в программу

# Ключ можно посмотреть на сайте

## <http://edu.demography.site/> в разделе «Общая информация/Личные данные»

The screenshot shows a web browser window with the URL [edu.demography.site/users/info](http://edu.demography.site/users/info). The page title is "Личные данные" (Personal data). The user is identified as "Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)". A navigation menu includes "Общая информация", "Обучающие материалы", and "ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)". A sidebar on the left has "Личные данные" and "Данные по обучению". A "Выход" (Logout) button is in the top right. A red box highlights the "Уникальный номер:" field, which contains the value "3R36M2529SC5358406". Other fields include "ФИО:", "Год рождения:", "Федеральный округ:", "Регион:", "Муниципальное образование:", "Организация:", "Тип слушателя:", and "Дата регистрации:". A "Сохранить данные в PDF формате" button is at the bottom.

Личные данные	
Уникальный номер:	3R36M2529SC5358406
ФИО:	Маслова Дарья Аркадьевна
Год рождения:	1995
Федеральный округ:	Северо-Западный федеральный округ
Регион:	Санкт-Петербург
Муниципальное образование:	Санкт-Петербург
Организация:	ГБОУ № 623 имени Ивана Петровича Павлова
Тип слушателя:	Педагог
Дата регистрации:	15.10.2020

Сохранить данные в PDF формате

# Во вкладке «Общая информация» заполняем сведения об ученике:

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Редактирование: Максим x | +

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**  
Городское

**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

13:02  
15.10.2020

# Ученик появляется во вкладке «Общая информация»



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	<i>(не задано)</i>	 



# Редактировать данные можно через синюю иконку с карандашом в строке

## ученика

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | individ.demography.site/kids x +

← → ↻ 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	<i>(не задано)</i>	


# Во вкладке «Составить режим дня» выбираем ученика

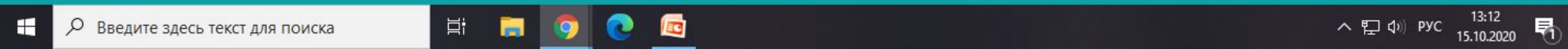


Пользователь:(3R36M2529SC5358406)

Выход

Показаны записи 1-1 из 1.

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





# Составляем распорядок дня используя предложенные активности

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Редактирование режима дня: x +

← → ↻ 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:

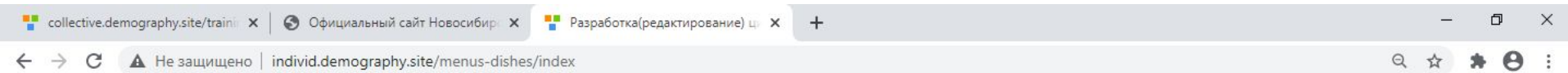
Вид деятельности	Время начала	Время окончания
Уборка постели	07:00	07:05
<input type="text"/>	07:05	07:15
Уборка помещений	07:15	07:30
Уборка постели	07:40	08:10
Урок	08:10	08:55
Зарядка	09:00	09:45
Физкультура	09:45	09:55
Футбол	09:55	10:40
Урок	10:45	10:58
Иные виды деятельности в положении сидя	11:00	11:45
Урок	11:45	12:05
Иные виды деятельности в положении сидя	12:05	12:50
Физкультура		

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

The screenshot shows a web browser window with the URL `individ.demography.site/daily-routine`. The page has a teal header with navigation links: "Общая информация" and "Составить режим дня". A dropdown menu is open under "Работа с меню", with the option "Разработка(редактирование) меню" highlighted in yellow. The user is logged in as "Пользователь:(3R36M2529SC5358406)" and has a "Выход" button. Below the header, a table displays menu records. The first record is for "Максим Школьник" added on "2020-10-15 14:49:29".

#	Имя	База данных блюд	Дата добавления	
1	Максим	Школьник	2020-10-15 14:49:29	

# Вносите название для меню



Общая информация Составить режим дня Работа с меню ▾

Пользователь:(3R36M2529SC5358406)

Выход

## Разработка(редактирование) циклического меню

### Варианты меню

Меню для ученика 8 класса

Посмотреть

# В сборники технологических карт вносите все доступные меню:

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

← → ↻ Не защищено individ.demography.site/menus-dishes/index

Общая информация Составить режим дня Работа с меню

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

## Разработка(редактирование) циклического меню

Варианты меню

Меню для ученика 8 класса

Посмотреть

Сборники технологических карт

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

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

### Завтрак

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

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





















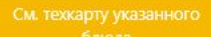


collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Разработка(редактирование) ц x | +

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







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

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

## 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		
	<input type="text" value="каша"/>	 См. техкарту указанного блюда	<input type="text" value="Введите выход блюда"/>			

Завтрак

№	Блюдо	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Каша жидкая молочная гречневая: 54-20к-2020 (Для 3-7 лет)	30	 на 30 грамм		
2	Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 3-7 лет)	150	 на 150 грамм		

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





















collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Разработка(редактирование) ц x | +

← → ↻ ⚠ Не защищено | individ.demography.site/menus-dishes/index 🔍 ☆ ⚙️ 👤 ⋮

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

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

## 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

№	Блюдо	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
1	Каша гречневая рассыпчатая: 54-4г-2020 (Для 1-4ых классов)	30	 на 30 грамм		
2	Каша вязкая молочная кукурузная: 54-2к-2020 (Для 1-4ых классов)	150	 на 150 грамм		

Введите здесь текст для поиска

13:24  
15.10.2020

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

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | База данных блюл x +

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

Общая информация Составить режим дня **Работа с меню**

Пользователь:(3R36M2529SC5358406) Выход

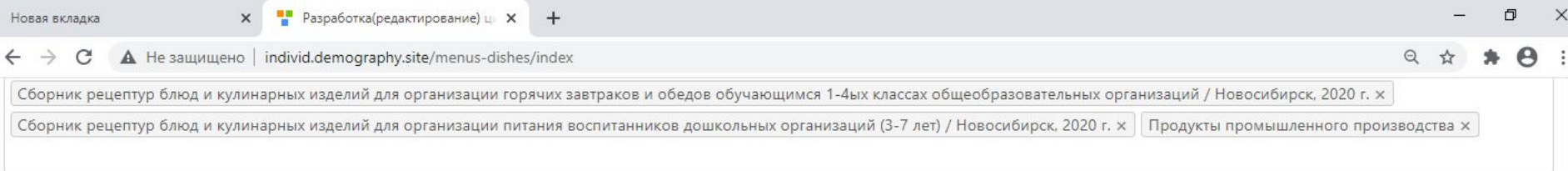
Список меню, добавление меню  
Разработка(редактирование) меню  
Проверка меню на соответствие нормативам  
**База данных блюл**

Показаны записи 1-20 из 658.





















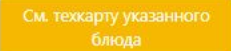

#	Сборник	Категория блюда	Название	Выход в граммах	Описание	Номер технологической карты	Просмотр тектарты
1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2020 г.	Холодные блюда	Масло сливочное (порциями)	10	Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.	53-19з-2020	из  сборника
2	Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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

individ.demography.site/dishes/dishes-base









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



## 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		
<input type="text" value="Начните вводить блюдо"/>		 См. техкарту указанного блюда	<input type="text" value="Введите выход блюда"/>		 Добавить в меню	

 Посмотреть состав за Завтрак

№	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		



### 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>29</b>	<b>38.6</b>	<b>101.1</b>	<b>866.9</b>
<b>Соотношение БЖУ</b>			<b>1</b>	<b>1.33</b>	<b>3.49</b>	
<b>Процент от общей массы пищевых веществ</b>			<b>17.2%</b>	<b>22.9%</b>	<b>59.9%</b>	

[Скачать состав за прием пищи в Excel](#)

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

[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)	<a href="#">из сборника</a>	30	<a href="#">на 30 грамм</a>		
2	Картофельное пюре	<a href="#">из сборника</a>	150	<a href="#">на 150 грамм</a>		

# При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

collective.demography.site/trainings/education

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

Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна) Выход

Отвечать 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 обеспечиваются 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

# При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

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
<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>73</b>	<b>81</b>	<b>89</b>	<b>292</b>	<b>324</b>	<b>357</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

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	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	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
<b>ИТОГО</b>	<b>337</b>	<b>374,2</b>	<b>412</b>	<b>757,8</b>	<b>842,0</b>	<b>926,2</b>	<b>1347</b>	<b>1497</b>	<b>1677</b>	<b>2441,7</b>	<b>2713,0</b>	<b>2984,3</b>

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	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
<b>ИТОГО</b>	<b>12,4</b>	<b>13,8</b>	<b>15,2</b>	<b>27,9</b>	<b>31,0</b>	<b>34,1</b>	<b>49,7</b>	<b>55,2</b>	<b>60,7</b>	<b>90,0</b>	<b>100,0</b>	<b>110,0</b>

продолжение таблицы 3.

# При составлении меню обратите внимание на таблицы из темы 3

	мин	ня	макс	мин	ня	макс	мин	ня	макс	мин	ня	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
<b>ИТОГО</b>	<b>12,4</b>	<b>13,8</b>	<b>15,2</b>	<b>27,9</b>	<b>31,0</b>	<b>34,1</b>	<b>49,7</b>	<b>55,2</b>	<b>60,7</b>	<b>90,0</b>	<b>100,0</b>	<b>110,0</b>

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред	макс	мин	сред	макс	мин	сред	макс			
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
<b>ИТОГО</b>	<b>84,2</b>	<b>93,6</b>	<b>102,9</b>	<b>84,2</b>	<b>93,6</b>	<b>102,9</b>	<b>336,8</b>	<b>374,2</b>	<b>411,6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

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 продукции 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		

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

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Проверка меню на соответствие x

Не защищено | individ.demography.site

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

## Проверка меню на соответствие нормативам

Название меню

Меню для ученика 8 класса

Проверить

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

The screenshot shows a web browser window with the URL `individ.demography.site/menus-dishes/check`. The page features a dropdown menu with the selected option "Меню для ученика 8 класса". Below this is a teal "Проверить" button. The main content area consists of five green boxes, each representing a meal check. Each box contains the following information: the meal name, a confirmation that it meets norms, and three numerical values: "Минимальное значение", "Ваше значение", and "Максимальное значение".

Прием пищи	Минимальное значение	Ваше значение	Максимальное значение
Составленное меню соответствует двигательной активности	2648.16	3182.5	3972.24
Составленное меню за <b>Завтрак</b> соответствует нормативам	662.4	867	993.6
Составленное меню за <b>Обед</b> соответствует нормативам	794.4	877.1	1191.6
Составленное меню за <b>Полдник</b> соответствует нормативам	397.6	559.5	596.4
Составленное меню за <b>Ужин</b> соответствует нормативам	794.4	878.9	1191.6

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора



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

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Проверка меню на соответствие x +

← → ↻ ⚠ 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  
Максимальное значение: 1191.6

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

13:39  
15.10.2020

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

collective.demography.site/traini x | Официальный сайт Новосибирска x | Проверка меню на соответствие x +

← → ↻ 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  
Максимальное значение: 1191.6

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

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

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.

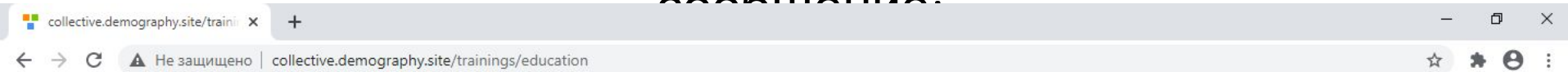
**Актуальность программы:**

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. Это повышает риски формирования патологий желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

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

сообщение:



Ваше значение: 5102.3  
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

**Самостоятельная работа завершена! Меню и двигательная активность соответствует нормативам**

Нажмите клавишу F5, чтобы обновить данные на странице

# Наверху появляется вкладка «Итоговый тест»

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying `collective.demography.site/trainings/education`. The page has a teal header with navigation links: "Общая информация", "Обучающие материалы", "Итоговый тест" (highlighted with a red box), and "ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)". The user is logged in as "Пользователь:(Маслова Дарья Аркадьевна)" with a "Выход" button.

Below the header, there is a link: "Ответы на часто задаваемые вопросы находятся тут".

A navigation bar contains tabs: "Основные задачи программы", "Тема 1", "Тема 2", "Тема 3", "Тема 4", and "Самостоятельная работа".

The main content area features the title: "Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, разработанные ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора:" followed by two download buttons: "Скачать "Сборник №1.pdf" ↓" and "Скачать "Сборник №2.pdf" ↓".

Text below the buttons: "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."

Text below: "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](http://www.niig.su))"

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

A bolded instruction: "Регистрироваться в программе не нужно. Для входа используйте уникальный номер(ключ) от этой программы"

On the right side, there is a "Полезные ссылки" section with three cards: "Информационные материалы подготовленные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", "Информационные материалы", and "КОРОНАВИРУС ПРОФИЛАКТИКА".

At the bottom, there is an inset screenshot of the official website `niig.su` with the URL highlighted in a red box.