Инструктаж
по прохождению программы «Основы здорового питания»
на платформе ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

(в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питания и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография»)

http://www.niig.su/

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

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)

Участие в обучающей программе "Основы здорового питания" в рамках федерального проекта "Укрепление общественного здоровья"							
№ п/п	Наименование общеобразовательной организации	Адрес (населенный пункт, улица, дом)	Ф.И.О. руководителя образовательной организации	Количество работников, планируемое к участию в реализации образовательной программы	Проектная мощность организации	Количество детей, посещающих организацию (на 01.05.2020	Планируемое количество детей к обучению Программе в 2020 г.
1	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 1"	627010 Тюменская область г.Ялуторовск, ул Ленина, 31	Охременко Виталий Александрович	25	710	1181	620
2	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа имени Декабристов"	город Ялуторовск, ул. Советская, 76	Шубина Ольга Сергеевна	25	700	1335	655

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

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

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	Уральский федеральный округ
Субъект Федерации	Тюменская область
Муниципальное образование	Тюмень
Тип Организации	Общеобразовательная организация
Короткое наименование организации	СОШ № 60
Тип слушателя	Обучающийся 10-11 классов
Класс	
Буква класса	

нии гигиены новосибирск - 545 | Официальный сайт Новосибир | Данные по обучению | Программа обучения.pdf

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

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Общая информация | Входной тест | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Данные по обучению

Форма обучения Выберите форму обучения

Сохранить

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Не пройден

Статус обучения "Основные задачи программы": Не д

Статус обучения "Тема 1": Не допущен

Статус обучения "Тема 2": Не допущен

Статус обучения "Тема 3": Не допущен

Статус обучения "Тема 4": Не допущен

Статус выполнения самостоятельной работы: Не прой

Статус "Итогового теста": Не допущен

Общая информация | Входной тест | ЗАДАТЬ ВОПРОС (ЧАТ)

Пользовате

Данные по обучению

Форма обучения Самостоятельно

Сохранить

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Не пройден

Статус обучения "Основные задачи программы": Не допущен

Статус обучения "Тема 1": Не допущен

Статус обучения "Тема 2": Не допущен

Статус обучения "Тема 3": Не допущен

Статус обучения "Тема 4": Не допущен

Статус выполнения самостоятельной работы: Не пройден

Статус "Итогового теста": Не допущен

Официальный сайт Новосибир... | Входной тест:

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

Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Входной тест:

Выберите один из вариантов ответов, который считаете правильным

1. Выберите полезный и вкусный продукт питания, который используется в детском питании:

Йогурт

2. Выберите продукты, ежедневное употребление которых нужно сократить или полностью исключить в соответствии с принципами здорового питания:

Пирожные

3. Выберите блюдо, которое относится к нездоровой и вредной пище:

Жаренная картошка

4. Обязательное правило, которое необходимо соблюдать при приеме пищи:

Тщательно и неспеша пережевывать пищу

5. Средняя продолжительность пережевывания пищи должна составлять:

Не менее 1 минуты

6. Продукт питания, который оказывает положительное влияние на состояние здоровья и нормализует баланс микрофлоры в желудочно-кишечном тракте?

Кефир

7. Какой витамин способствует правильному усвоению и отложению солей кальция и фосфора в костях:

Витамин D

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

рнет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

вредной пище:

4. Обязательное правило, которое необходимо соблюдать при приеме пищи:

Тщательно и неспеша пережевывать пищу

5. Средняя продолжительность пережевывания пищи должна составлять:

Не менее 1 минуты

6. Продукт питания, который оказывает положительное влияние на состояние здоровья и нормализует баланс микрофлоры в желудочно-кишечном тракте?

Кефир

7. Какой витамин способствует правильному усвоению и отложению солей кальция и фосфора в костях:

Витамин D

8. Какой микроэлемент является составной частью гормона щитовидной железы?

Йод

9. Укажите продукты, в которых содержится большое количество соли:

Колбасные изделия

10. Рекомендованное максимальное потребление сахара для детей в сутки?

Не более 25 грамм

Сохранить

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-

Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения образовательной программы у обучающихся должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы

Выберите вариант

Выберите вариант
Да, информативна
Нет, не информативна

Необходимо заполнить «1.1 Информативность программы».

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов

1.3 Полезность программы

Выберите вариант

Необходимо заполнить «1.3 Полезность программы».

1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов

1.5 Наглядность программы

Выберите вариант

1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов

Перечень проведенных по теме организационных мероприятий:

Классный час

Выберите вариант

восибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Скачать информационный материал "Тема 1.pdf" | Скачать презентацию "Тема 1.pdf"

Тема № 1 «РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ПИЩЕВОГО ФАКТОРА В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ»

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.

Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность организма в основных в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Что лежит в основе стратегических направлений развития индустрии продуктов общего и функционального питания?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
4. Какое влияние на здоровье человека имеет сохранение и резкое изменение пищевых традиций питания?
5. Что понимается под здоровым питанием?
6. Назовите основные принципы здорового питания?

Справочные материалы по теме:

Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает жизнь, а вместе с ней и фу
включая гармоничное развитие, формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых
человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспе
организма, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

Поэтому из поколения в поколение человек уделяет большое внимание медико-биологическим аспе
потребляемых пищевых продуктов. Пищевые продукты при включении их в рацион питания обеспечив
пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие эндоге
поддержанию здоровья, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитаци

В состав продуктов питания помимо белков, жиров, углеводов, воды входят пищевые волокна, фрукт
аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, изопреноиды, ненасыщенные жирные кислоты, холины
этапах роста и развития, при выполнении работ, характеризующихся факторами вредности, различным

осибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

защищено | edu.demography.site/trainings/education

ет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

1.1 Информативность программы	Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	
1.3 Полезность программы	Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	
1.5 Наглядность программы	Нет, не наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	

Перечень проведенных по теме организационных мероприятий:

Классный час	Нет
Дата	
Родительское собрание	Нет
Дата	
Иное	

восибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Тема № 2 «ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ»

Цель: Сформировать представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

Контрольные вопросы:

1. Что изучает наука трофология?
2. Какие важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания нормального обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития, Вам известны?
3. Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете, их роль в пищеварении?
4. Чем обуславливается дефицитность продукции фермента лактазы?
5. Какая роль печени в процессе пищеварения?
6. Назовите известные Вам типы пищеварения.
7. Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
8. Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника?
9. Какие Вам известны симптомы, характерные для нарушений состава нормальной микрофлоры ки данных нарушений.

Справочные материалы по теме:

Большая роль в изучении механизмов пищеварения и установлении общих закономерностей усвое Уголеву, создавшему в 1980 году новую междисциплинарную науку трофологию.

Трофология - это «наука о пище, питании, пищевых связях и всей процессах усвоения пищи на всех клеточного до биосферного)». А.М. Уголевым была предложена теория «адекватного питания», основ признание, что все компоненты пищи (нутриенты и балластные вещества) необходимы для поддержа возмещения его пластических и энергетических затрат; включают в себя потоки питательных и регуля организме поддерживается за счет высвобождения отдельных нутриентов из сложных по составу пищ мембранного, внутриклеточного пищеварения, а также микробного синтеза бактериями пищеварител

Исходя из теории адекватного питания (А.М. Уголева), для нормальной жизнедеятельности организ материал, а такж

Различают шес

Оцените предложенную к изучению информацию по следующи

1.1 Информативность программы	Да, информативна
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов	
1.3 Полезность программы	Да, полезна
1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов	Изложить более простым и понятным для 5-классника языком
1.5 Наглядность программы	Нет, не наглядна
1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов	

Перечень проведенных по теме организационных мероп

Классный час	Нет
Дата	
Родительское собрание	Нет
Дата	
Иное	

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.

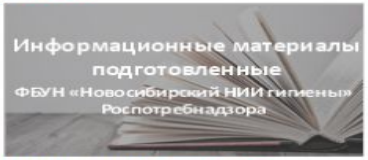
Пищевая ценность продукта - понятие, отражающее полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется, прежде всего, химическим составом продукта, с учетом потребления его в общепринятых количествах,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

Официальный сайт Новосибир | Личные данные

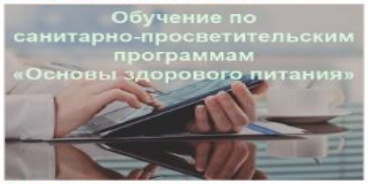
www.niig.su

сплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Гигиенические рекомендации детям и родителям



Информационные материалы



Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"

Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

школьное питание

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

05.10.2020. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора принял участие в установочном совещании, актуализирующем разработку модели мониторинга здоровья школьников.

05.10.2020. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора принял участие в рабочем совещании с уполномоченным по правам детей в Новосибирской области (Болтенко Н.Н.), которое проходило на площадке ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет».

В ходе совещания был обсужден вопрос актуальности выделения в Новосибирской области регионального гранта в рамках реализации мероприятий 10-летия Детства на разработку и пилотную апробацию модели мониторинга здоровья школьников, предусматривающую вовлечение родителей в педагогический процесс и профилактическую работу, формирование электронного паспорта здоровья ребенка, выявление групп риска (нарушений здоровья, нарушений психической сферы, нарушений физических и функциональных возможностей организма), проведение исследовательской работы по оцифровке и обоснованию критериев риска и значений риска.

Выполнение работы планируется осуществить совместно с ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России. Планируемые сроки выполнения грантовой работы - 2021-2023 гг.

Ожидаемая эффективность – улучшение здоровья школьников региона, оцифровка рисков и их минимизация за счет реализации эффективных мер профилактики, изучение опыта, построение модели здоровьесбережения школьников и тиражирование положительных практик.

29 сентября 2020 г. в 13.00 состоялось заседание Учёного совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

29 сентября 2020 г. в 13.00 состоялось заседание Учёного совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» [illegible]ьтаты выполнения научно-квалификационной работы на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 14.02.01 – гигиена: «Методические основы формирования структуры питания детей с высокой ежедневной интенсивностью физической нагрузки (на

нии гигиены новосибирск - 545 | Официальный сайт Новосибир | Официальный сайт Новосибир | Личные данные

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

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

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-

Инструкция по составлению режима дня

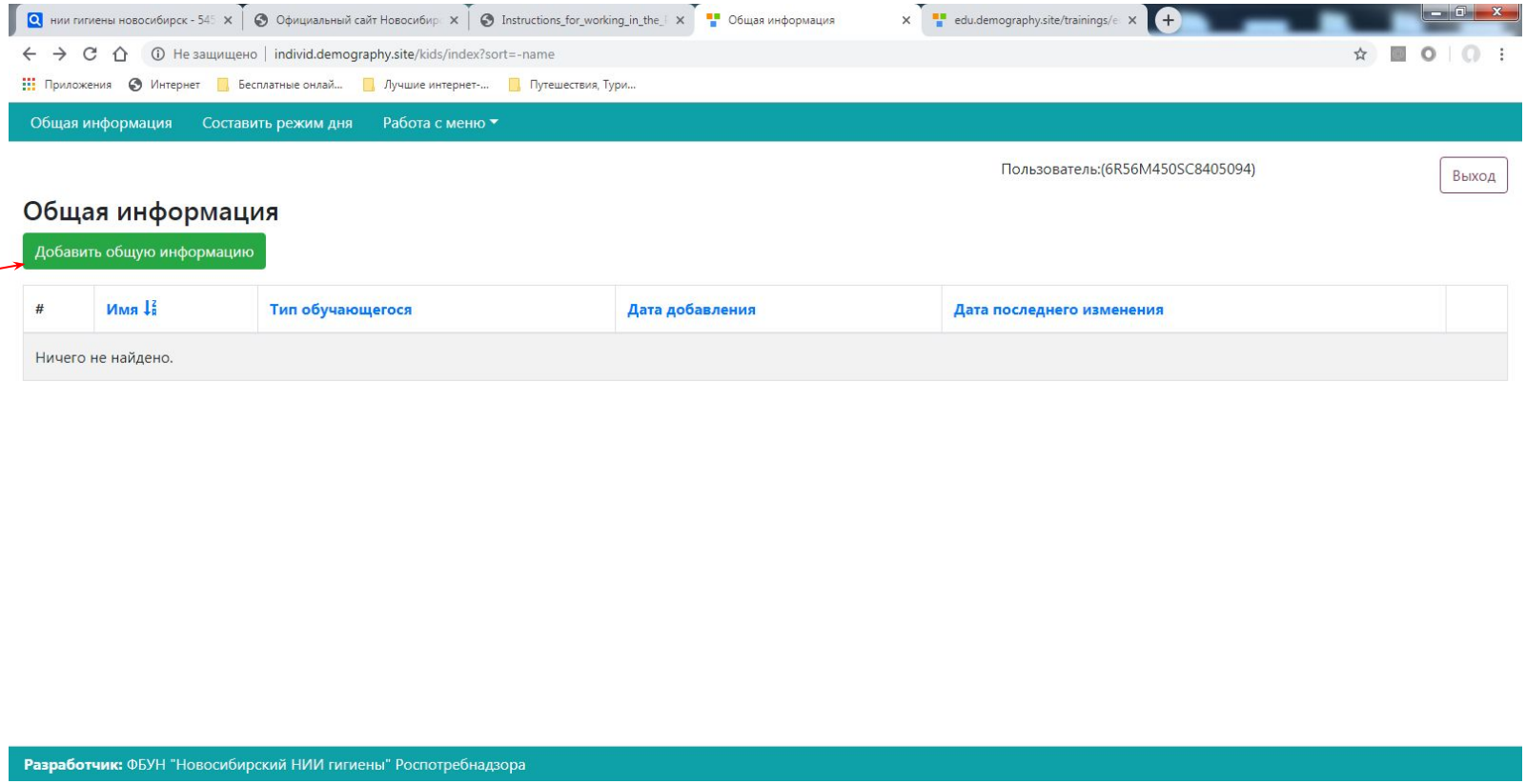
Составление режима дня для детского коллектива

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

Посещаемость сайта

demography.site

hol1.pdf


нии гигиены новосибирск - 545
Официальный сайт Новосибир
Instructions_for_working_in_the_
Общая информация
edu.demography.site/trainings/e
Не защищено | individ.demography.site/kids/index?sort=-name
Приложения
Интернет
Бесплатные онлай...
Лучшие интернет-...
Путешествия, Тури...
Общая информация
Составить режим дня
Работа с меню
Пользователь:(6R56M450SC8405094)
Выход
Общая информация
Добавить общую информацию
#
Имя
Тип обучающегося
Дата добавления
Дата последнего изменения
Ничего не найдено.
Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

нии гигиены новосибирск - 54 | Официальный сайт Новосибир | Instructions_for_working_in_the_ | Добавление общей информац | edu.demography.site/trainings/e

Не защищено | individ.demography.site/kids/create

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Уральский федеральный округ

Тюменская область

Муниципальное образование

Тюмень

Вид муниципального образования

Городское

Тип обучающегося

Школьник

Тип обучения

Образовательное учреждение

Название организации

СОШ №5

Пол

Женский

Возраст (лет)

11

Рост (см)

155

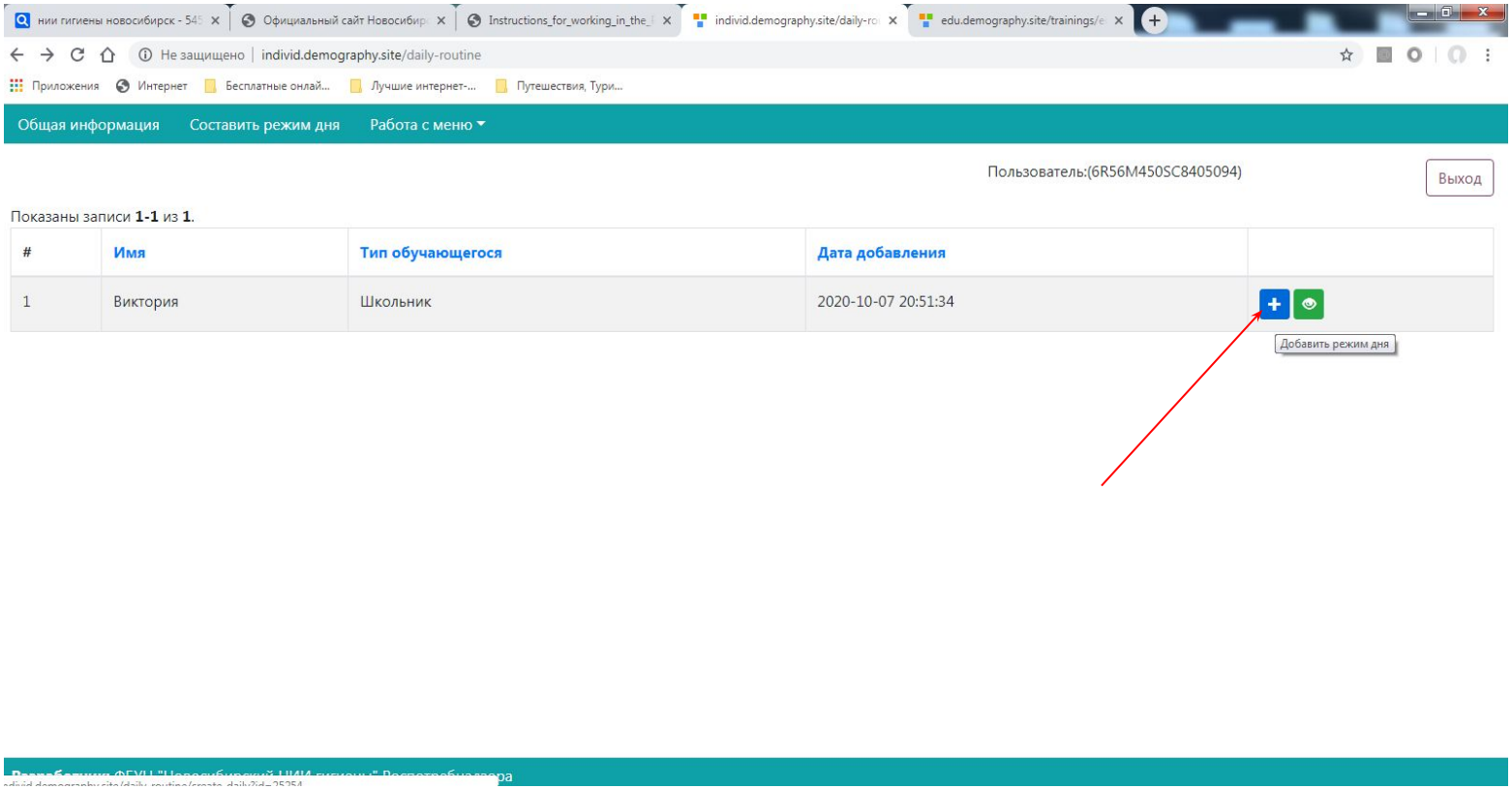
Масса (кг)

48

- [ ] **Заболевания органов дыхания**
- [ ] **Заболевания органов пищеварения**
- [ ] **Болезни системы кровообращения**
- [ ] **Сахарный диабет**
- [ ] **Целиакия**
- [ ] **Пищевая аллергия**

Индекс Кетле	20.0	Индекс массы тела	Нормальный вес
Минимальная рекомендуемая масса тела	33.6	Максимальная рекомендуемая масса тела	50.5

Сохранить


нии гигиены новосибирск - 545
Официальный сайт Новосибир
Instructions_for_working_in_the_
individ.demography.site/daily-ro
edu.demography.site/trainings/e
Не защищено | individ.demography.site/daily-routine
Приложения
Интернет
Бесплатные онлай...
Лучшие интернет-...
Путешествия, Тури...
Общая информация
Составить режим дня
Работа с меню
Пользователь:(6R56M450SC8405094)
Выход
Показаны записи 1-1 из 1.
| Имя | Тип обучающегося | Дата добавления
1 | Виктория | Школьник | 2020-10-07 20:51:34
Добавить режим дня

нии гигиены новосибирск - 545 | Официальный сайт Новосибир | Instructions_for_working_in_the_ | Добавить режим дня ребёнку | edu.demography.site/trainings/e

Не защищено | individ.demography.site/daily-routine/create-daily?id=25254

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

бщая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Выход

обавить режим дня ребёнку

Вид деятельности	Время начала	Время окончания
Выберите вид деятельности...		

Баскетбол

Бег со скоростью 8-10 км/ч

Бег со скоростью свыше 10 км/ч

Бег со скоростью свыше 10 км/ч, ходьба на лыжах

Бег со скоростью свыше 20 км/ч

Борьба

Сохранить

ккал/%)	Рекомендуемое значение энерготрат (ккал/%)

Суточные энерготраты

	Суточная калорийность (ккал/%)
Завтрак	
Второй завтрак	
Обед	
Полдник	

разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

Общая информация | Составить режим дня | Работа с меню

Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Добавить режим дня ребёнку

Вид деятельности	Время начала	Время окончания
Гигиенические процедуры	07:10	07:20
Зарядка	07:20	07:35
Выберите вид деятельности...		

Сохранить

	Фактическое значение энерготрат (ккал/%)	Рекомендуемое значение энерготрат (ккал/%)
ОО*	1541.2 (82.6%)	1541.2 (54.0%)
СДДП**	231.2 (12.4%)	231.2 (8.1%)
ДА***	93.6 (5.0%)	1081.7 (39.0%)
Суточные энерготраты	1865.9 (100%)	2854.0 (100%)

	Суточная калорийность (ккал/%)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	570.8 (20%)	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	142.7 (5%)	18.7	42.1	74.8

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Не защищено | individ.demography.site/daily-routine/update-daily?id=33596

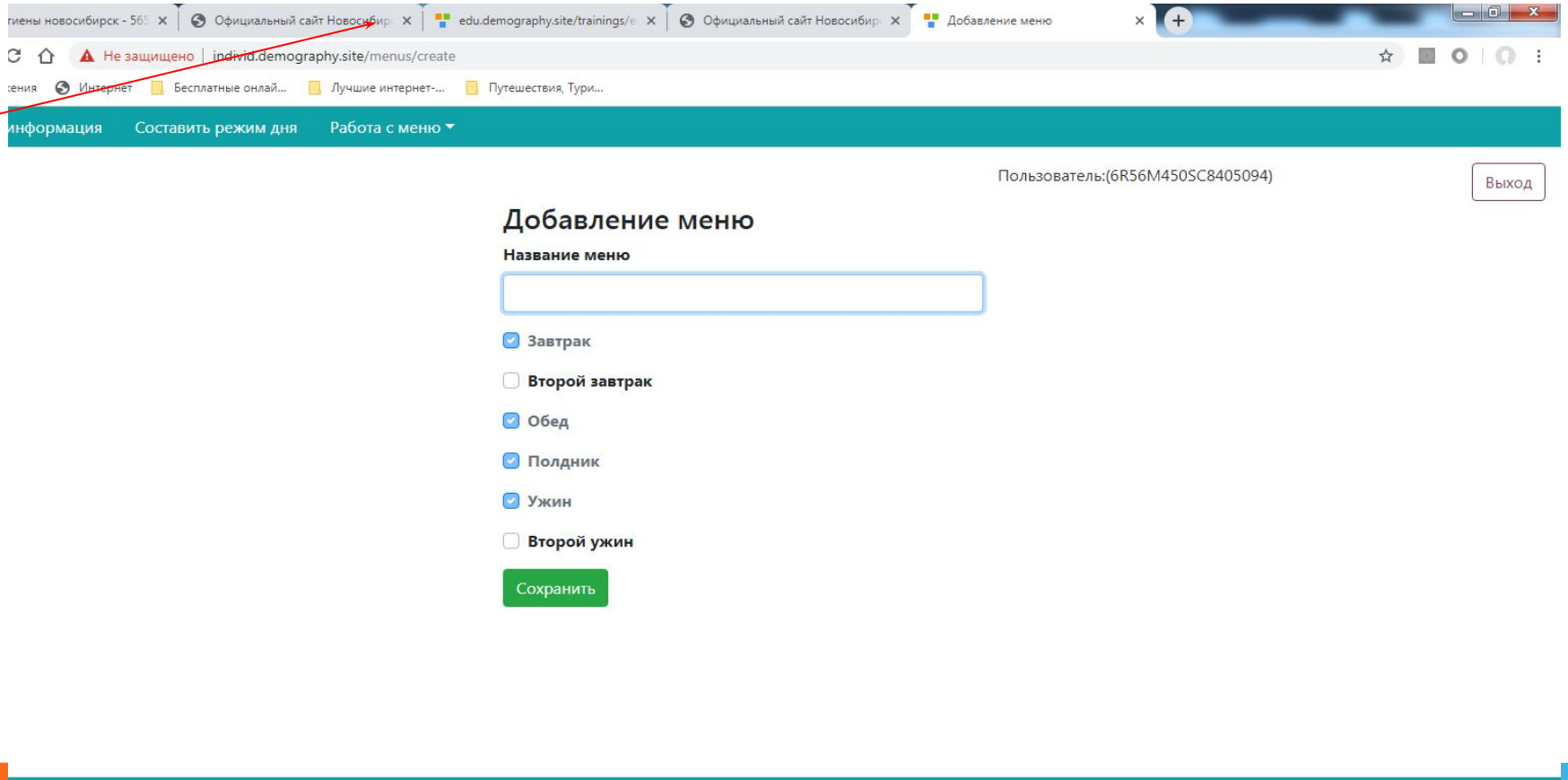
Приложения | Интернет | Бесплатные онлай... | Лучшие интернет-... | Путешествия, Тури...

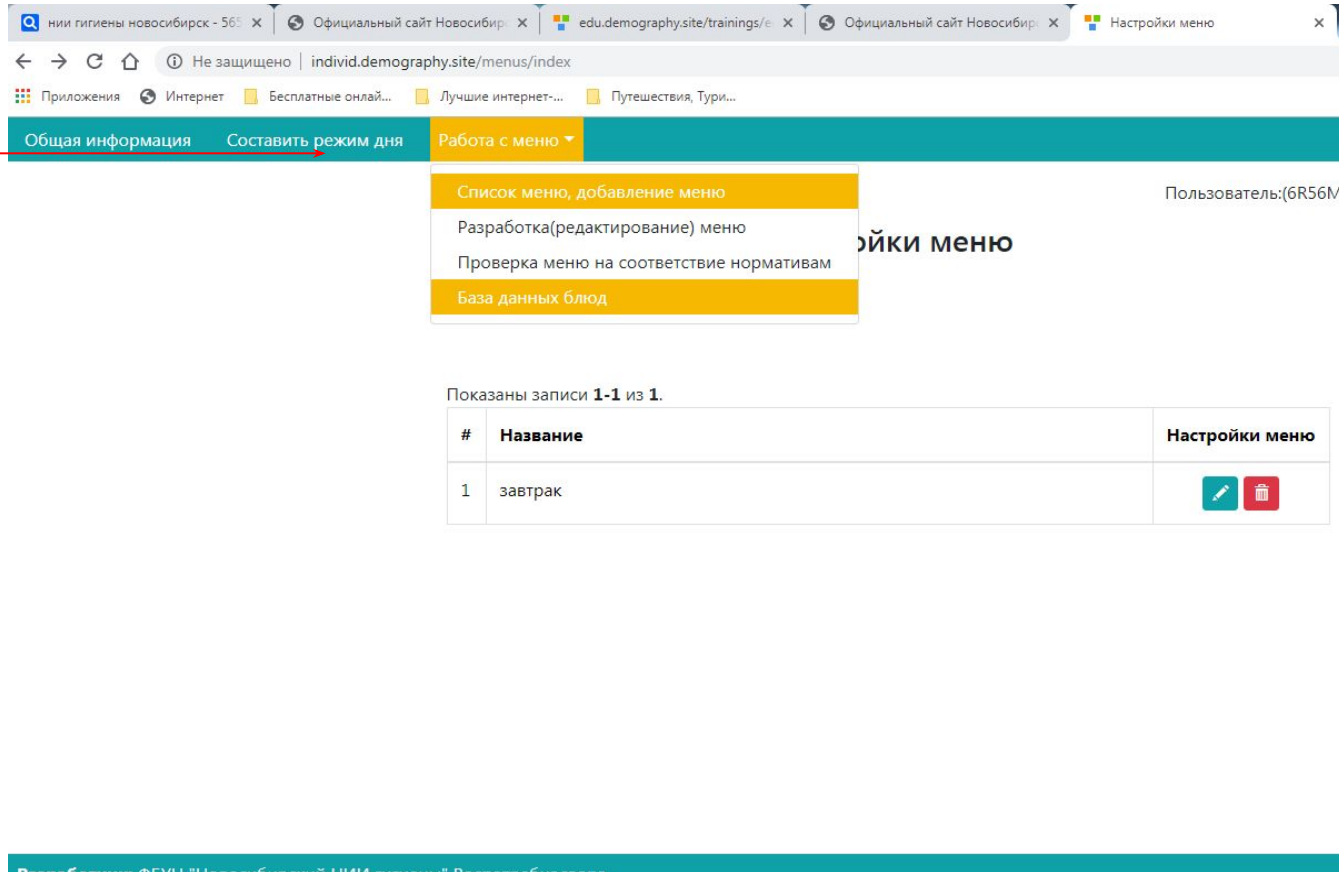
Чтение	20:35	21:30
Гигиенические процедуры	21:30	21:40
Сон	21:40	07:10

Сохранить

	Фактическое значение энерготрат	Рекомендуемое значение энерготрат
ОО*	1541.2 (57%)	1541.2 (54%)
СДДП**	231.2 (8.5%)	231.2 (8.1%)
ДА***	933.6 (34.5%)	1081.7 (39%)
Суточные энерготраты	2706 (100%)	2854 (100%)

	Суточная калорийность (ккал/%)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	570.8 (20%)	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	142.7 (5%)	18.7	42.1	74.8
Обед	856.2 (30%)	122	273.6	486.5
Полдник	428.1 (15%)	46.8	105.2	187.1
Ужин	713.5 (25%)	84.2	189.4	336.8
Второй ужин	142.7 (5%)	18.7	42.1	74.8


гиены новосибирск - 565
Официальный сайт Новосибир
edu.demography.site/trainings/e
Официальный сайт Новосибир
Добавление меню
Не защищено
individ.demography.site/menus/create
кения
Интернет
Бесплатные онлай...
Лучшие интернет-...
Путешествия, Тури...
информация
Составить режим дня
Работа с меню
Пользователь:(6R56M450SC8405094)
Выход
Добавление меню
Название меню
Завтрак
Второй завтрак
Обед
Полдник
Ужин
Второй ужин
Сохранить



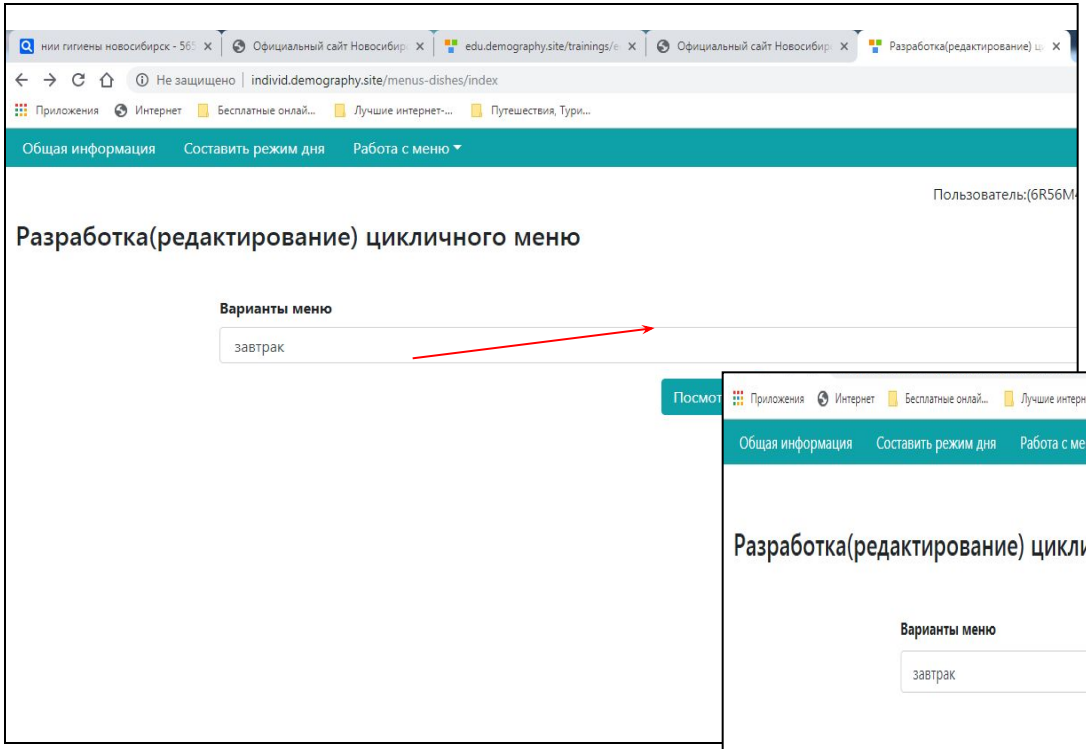
Из сборника рецептур выбираем подходящий по калорийности завтрак.

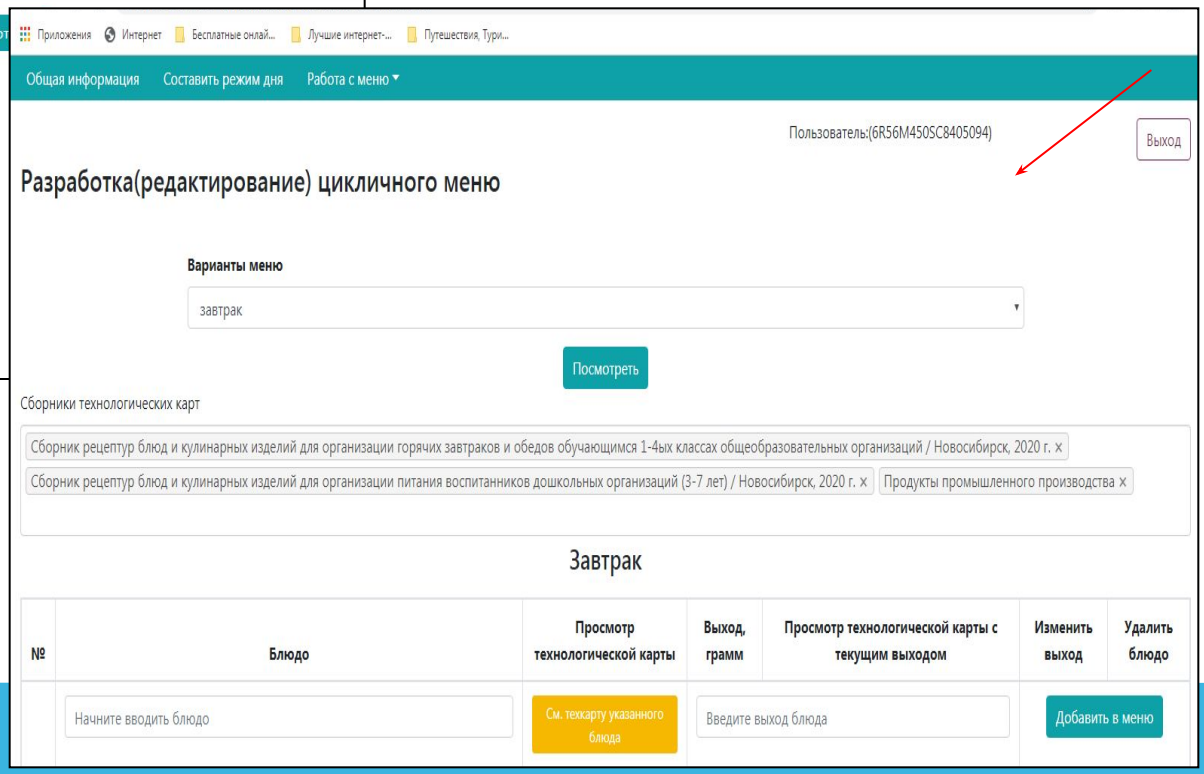
Просмотр Подпись Окно Справка
hol1.pdf
129 / 162
100%

	Итого за Завтрак	**470**	**18,1**	**20,9**	**67,3**	**528,9**
	Среда, 2 неделя					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-8гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**550**	**21,4**	**17,9**	**80,8**	**569,1**
	Четверг, 2 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	7,4	33,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**545**	**18,1**	**20,3**	**73,3**	**547,6**
	Пятница, 2 неделя					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	**460**	**21,2**	**16,1**	**70,8**	**513,4**
	Средние показатели за цикл	**490,5**	**20,8**	**19,2**	**61,1**	**499,3**

Поиск "Удалить страницу"
Экспорт PDF
Редактировать PDF
Создать PDF
Adobe Acrobat Pro DC
Преобразуйте файлы в формат PDF и легкостью объединяйте их с файлами типов в режиме онлайн, пользуясь пл подпиской
Подробнее
Добавить комментарий
Объединить файлы
Исправить
Защитить
Сжать PDF
Преобразовывайте и изменяйте с Acrobat Pro DC
Бесплатная пробная верси





Начинаете вводить название блюда, из выпадающего списка выбираете блюдо, ставите выход в граммах

Приложения Интернет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
	сыр	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

- Сыр твердых сортов в нарезке: 54-1з-2020 (Для 1-4ых классов)
- Сыр твердых сортов в нарезке: 54-1з-2020 (Для 3-7 лет)
- Макароны отварные с сыром: 54-3г-2020 (Для 1-4ых классов)
- Макароны отварные с сыром: 54-3г-2020 (Для 3-7 лет)
- Омлет с сыром: 54-4о-2020 (Для 1-4ых классов)
- Омлет с сыром: 54-4о-2020 (Для 3-7 лет)
- Сырники: 54-6т-2020 (от 7 до 11 лет) (Для 1-4ых классов)
- Сырники: 54-5т-2020 (Для 3-7 лет)
- Сырок творожный: Пром. (Промышленного производства)

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

№	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Обед

Полдник

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо

Приложения Интернет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Завтрак

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
	Сыр твердых сортов в нарезке	из сборника	35	на 35 грамм		
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	из сборника	210	на 210 грамм		
	чай черный	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Чай черный байховай (без сахара): 54-1гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый (без сахара): 54-1гн-2020 (Для 3-7 лет)
Чай черный байховый с сахаром: 54-2гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с сахаром: 54-2гн-2020 (Для 3-7 лет)
Чай черный с сиропом стевии: 54-22гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с лимоном и медом: 54-4гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с лимоном и медом: 54-4гн-2020 (Для 3-7 лет)
Чай черный байховый с лимоном и сахаром: 54-3гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с лимоном и сахаром: 54-3гн-2020 (Для 3-7 лет)
Чай черный байховый с молоком и сахаром: 54-6гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с молоком и сахаром: 54-6гн-2020 (Для 3-7 лет)
Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии: 54-11гн-2020 (Для 1-4ых классов)
Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии: 54-11гн-2020 (Для 3-7 лет)

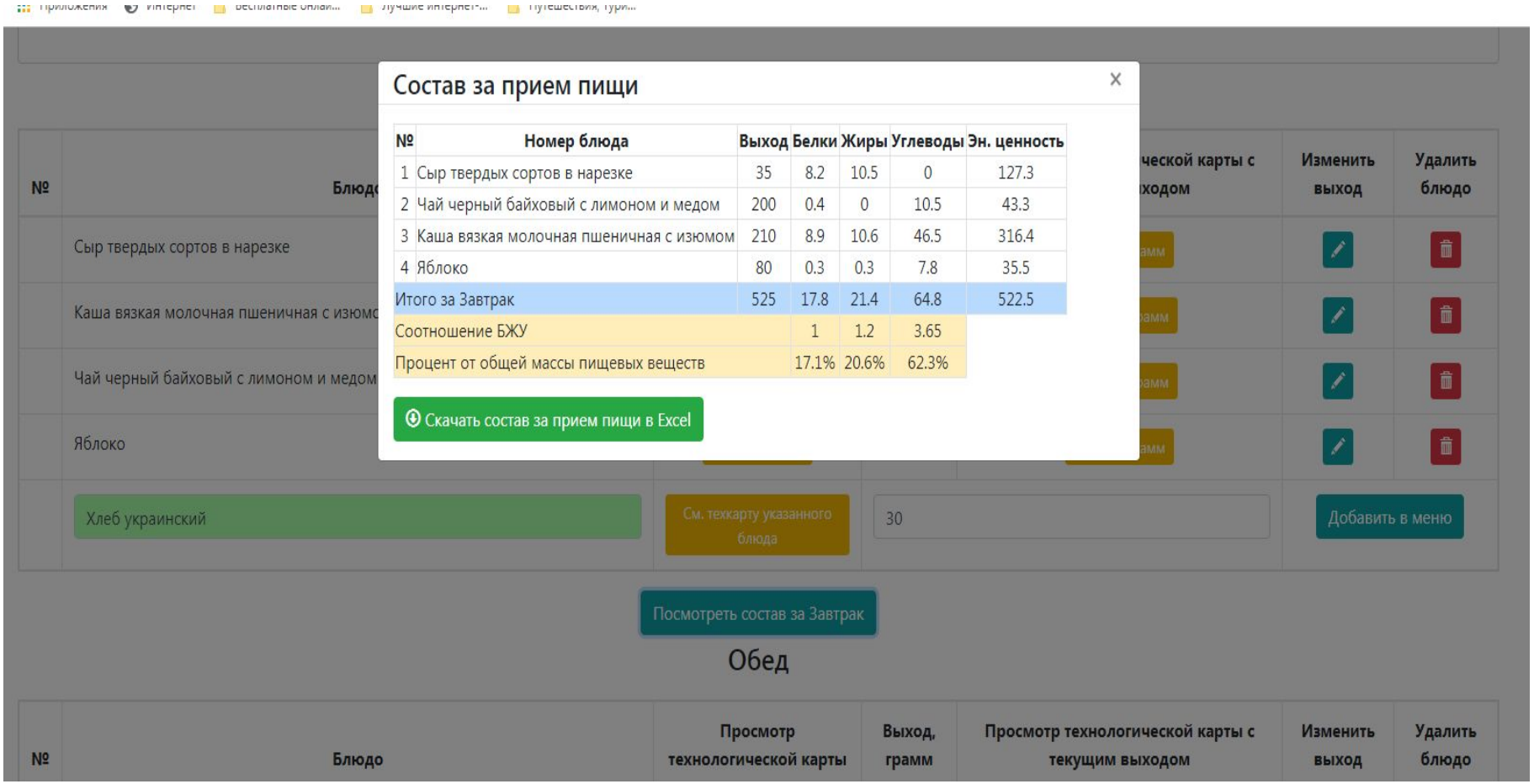
реть состав за Завтрак

Обед

№	Просмотр логической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
	техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

треть состав за Обед

Разраб



Состав за прием пищи

№	Номер блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
1	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.2	10.5	0	127.3
2	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
3	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8.9	10.6	46.5	316.4
4	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
Итого за Завтрак		525	17.8	21.4	64.8	522.5
Соотношение БЖУ			1	1.2	3.65	
Процент от общей массы пищевых веществ			17.1%	20.6%	62.3%	

Скачать состав за прием пищи в Excel

№	Блюдо			ческой карты с ходом	Изменить выход	Удалить блюдо
	Сыр твердых сортов в нарезке			амм		
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмо			амм		
	Чай черный байховый с лимоном и медом			амм		
	Яблоко			амм		
	Хлеб украинский	См. техкарту указанного блюда	30		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо

ожения Интернет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Хлеб украинский	См. техкарту указанного блюда	30	Добавить в меню

Посмотреть состав за Завтрак

Обед

Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
Начните вводить блюдо	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Обед

Полдник

Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
Начните вводить блюдо	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Полдник

Ужин

ложения Интернет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Суп картофельный с горохом	из сборника	200	на 200 грамм		
Каша гречневая рассыпчатая	из сборника	200	на 200 грамм		
Гуляш из говядины	из сборника	80	на 80 грамм		
Компот из кураги	из сборника	250	на 250 грамм		
Хлеб ржано-пшеничный	См. техкарту указанного блюда	50		Добавить в меню	

Посмотреть состав за Обед

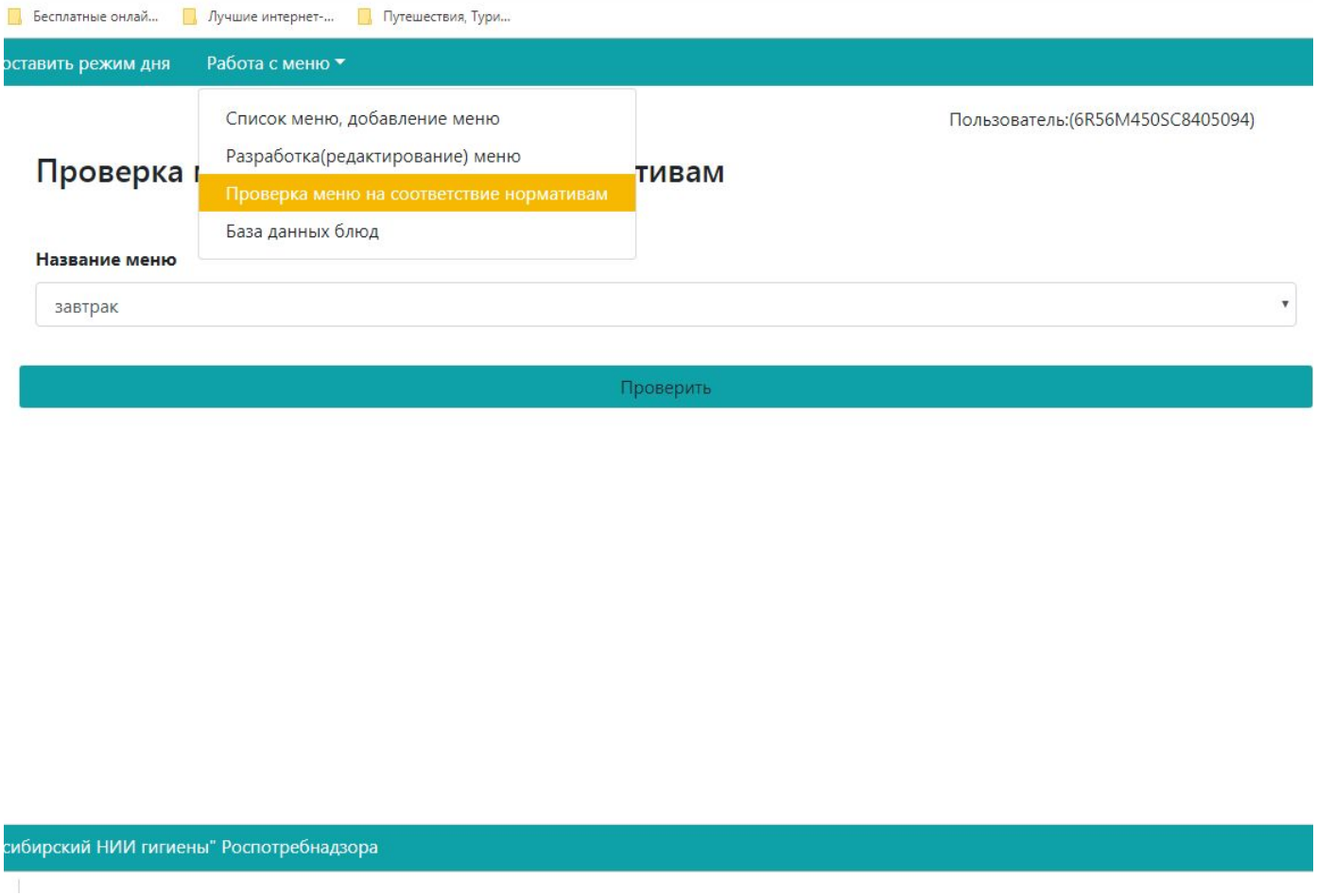
Полдник

Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалит блюдо
Начните вводить блюдо	См. техкарту указанного блюда	Введите выход блюда		Добавить в меню	

Посмотреть тех. карту

Посмотреть состав за Полдник

Ужин


Бесплатные онлай...
Лучшие интернет-...
Путешествия, Тури...
оставить режим дня
Работа с меню
Список меню, добавление меню
Разработка(редактирование) меню
Проверка меню на соответствие нормативам
База данных блюд
Пользователь:(6R56M450SC8405094)
Проверка
тивам
Название меню
завтрак
Проверить
сибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

завтрак

Проверить

Составленное меню соответствует двигательной активности
Минимальное значение: 2181.12
Ваше значение: 2507.9
Максимальное значение: 3271.68

Составленное меню за **Завтрак** соответствует нормативам
Минимальное значение: 545.6
Ваше значение: 631.2
Максимальное значение: 818.4

Составленное меню за **Обед** соответствует нормативам
Минимальное значение: 654.4
Ваше значение: 755.5
Максимальное значение: 981.6

Составленное меню за **Полдник** соответствует нормативам
Минимальное значение: 327.2
Ваше значение: 458.3
Максимальное значение: 490.8

бирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Приложения Интернет Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

Данные по обучению

Форма обучения Самостоятельно

Сохранить

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Пройден

Дата прохождения "Входного теста": 07.10 20:20

Процент правильных ответов:

60%

Статус обучения "Основные задачи программы": Пройден

Статус обучения "Тема 1": Пройден

Статус обучения "Тема 2": Пройден

Статус обучения "Тема 3": Пройден

Статус обучения "Тема 4": Пройден

Статус выполнения самостоятельной работы: Пройден

Статус "Итогового теста": Допущен

Выходной контроль

те продукты, ежедневное употребление ужно сократить или полностью исключить в ии с принципами здорового питания:	Пирожные
з способов приготовления пищи является дящим:	Жарение
ывают питание, которое не только ает рост и развитие, но и укрепляет здоровье ет от заболеваний?	Здоровое питание
т питания, который оказывает льное влияние на состояние здоровья и ует баланс микрофлоры в желудочно- тракте?	Биомороженное
льное правило, которое необходимо ь при приеме пищи:	Тщательно и неспеша пережевывать пищу
инается процесс пищеварения?	Ротовая полость
ищевой компонент является основным м энергии?	Жиры

Это тест 5-классника, результат – 90%

Бесплатные онлай... Лучшие интернет-... Путешествия, Тури...

4. Продукт питания, который оказывает положительное влияние на состояние здоровья и нормализует баланс микрофлоры в желудочно-кишечном тракте?	Биомороженное
5. Обязательное правило, которое необходимо соблюдать при приеме пищи:	Тщательно и неспеша пережевывать пищу
6. Где начинается процесс пищеварения?	Ротовая полость
7. Какой пищевой компонент является основным источником энергии?	Жиры
8. Какой из пищевых компонентов является строительным материалом в организме?	Белки
9. Рекомендованное максимальное потребление сахара для детей в сутки?	Не более 20 грамм
10. Выберите лишние среди последствий употребления сладких продуктов в большом количестве?	Улучшение памяти

Сохранить

Статус "Входного теста": Пройден

Дата прохождения "Входного теста": 07.10 20:20

Процент правильных ответов:

60%

Статус обучения "Основные задачи программы": Пройден

Статус обучения "Тема 1": Пройден

Статус обучения "Тема 2": Пройден

Статус обучения "Тема 3": Пройден

Статус обучения "Тема 4": Пройден

Статус выполнения самостоятельной работы: Пройден

Дата прохождения "Итогового теста": 09.10 20:26

Попытка: №1

Процент правильных ответов:

90%

Статус "Итогового теста": Пройден

Сертификат в PDF формате

Выходной контроль

1. Какой процесс современного способа употребления продуктов питания послужил причиной уменьшением поступления в организм молочнокислых бактерий?	Термическая обработка
2. Какой из положительных эффектов при употреблении овощей и фруктов является лишним?	Природная сладость без сахара
3. Какой термин характеризует питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний?	Здоровое
4. Почему печень — это немаловажный орган в процессе пищеварения?	В печени образуется желчь
5. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу (не менее15-20 сек)	На данном этапе происходит измельчение пищи, и расщепляются углеводы
6. Какой процесс обеспечивает расщепление компонентов пищи для адекватного усвоения в организме:	Процесс пищеварения
7. На какой из показателей пищевой ценности продукта влияет содержание полиненасыщенных жирных кислот?	Биологическая эффективность

4. Почему печень — это немаловажный орган в процессе пищеварения?	В печени образуется желчь
5. Почему необходимо тщательно пережевывать пищу (не менее15-20 сек)	На данном этапе происходит измельчение пищи, и расщепляются углеводы
6. Какой процесс обеспечивает расщепление компонентов пищи для адекватного усвоения в организме:	Процесс пищеварения
7. На какой из показателей пищевой ценности продукта влияет содержание полиненасыщенных жирных кислот?	Биологическая эффективность

8. Почему химические вещества носят название макро- и микроэлементов?	В зависимости от их содержания в организме и в пище
9. Какая пища приводит к снижению чувствительности лептина и инсулина в организме?	Сладкая пища
10. Рекомендованное максимальное потребление соли для детей от 2 до 15 лет в сутки:	2,5-5 грамм

Это тест 8-классника, результат – 100%