




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»)



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 |

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

Браузерные вкладки: нии гигиены новосибирск - 545, Официальный сайт Новосибир..., Данные по обучению, Программа обучения.pdf

Адресная строка: edu.demography.site/users/education

Меню: Приложения, Интернет, Бесплатные онлай..., Лучшие интернет..., Путешествия, Тури...

Навигация: [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 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

Пользовате

Навигация: [Общая информация](#) ▾, [Входной тест](#), [ЗАДАТЬ ВОПРОС \(ЧАТ\)](#)

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

Входной тест:

Выберите один из вариантов ответов, который считаете правильным

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

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

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

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

5. Средняя продолжительность пережевывания пищи должна составлять:

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

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

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

[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-


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

Необходимо заполнить «1.1 Информативность программы».

Выберите вариант 

Выберите вариант

Да, информативна

Нет, не информативна

1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов

1.3 Полезность программы

Необходимо заполнить «1.3 Полезность программы».

Выберите вариант 

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 ▾

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 формирование интеллекта, реализацию всех жизненно необходимых функций. Человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить нормальное развитие и здоровье своего организма, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

Поэтому из поколения в поколение человек уделяет большое внимание медико-биологическим аспектам питания, качеству потребляемых пищевых продуктов. Пищевые продукты при включении их в рацион питания обеспечивают нормальное развитие и здоровье человека, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие эндогенных факторов, поддерживают здоровье, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации.

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

сибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора



защищено | edu.demography.site/trainings/education

Бесплатные онлайн... 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 | <input type="text"/> |
| 1.3 Полезность программы | Да, полезна ✓ |
| 1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов | <input type="text"/> |
| 1.5 Наглядность программы | Нет, не наглядна ✓ |
| 1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов | <input type="text"/> |

Перечень проведенных по теме организационных мероприятий:

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Классный час | Нет ✓ |
| Дата | <input type="text"/> |
| Родительское собрание | Нет ✓ |
| Дата | <input type="text"/> |
| Иное | <input type="text"/> |

сибирский 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 кишечника, приводящих к данным нарушениям.

Справочные материалы по теме:

Большая роль в изучении механизмов пищеварения и установлении общих закономерностей усвоения пищи принадлежит А.М. 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», основанная на признании, что все компоненты пищи (нутриенты и балластные вещества) необходимы для поддержания его пластических и энергетических затрат; включают в себя потоки питательных и регуляторных веществ, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Организм поддерживается за счет высвобождения отдельных нутриентов из сложных по составу пищевых веществ, мембранного, внутриклеточного пищеварения, а также микробного синтеза бактериями пищеварительного тракта.

Исходя из теории адекватного питания (А.М. Уголева), для нормальной жизнедеятельности организма необходимо обеспечить поступление в организм достаточного количества питательных веществ. Исходя из теории адекватного питания (А.М. Уголева), для нормальной жизнедеятельности организма необходимо обеспечить поступление в организм достаточного количества питательных веществ.

Оцените предложенную к изучению информацию по следующим критериям:

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| 1.1 Информативность программы | <input type="text" value="Да, информативна"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1.3 Полезность программы | <input type="text" value="Да, полезна"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1.4 Ваши предложения по повышению полезности материалов | <input type="text" value="Изложить более простым и понятным для 5-классника языком"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1.5 Наглядность программы | <input type="text" value="Нет, не наглядна"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1.6 Ваши предложения по повышению наглядности материалов | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| Перечень проведенных по теме организационных мероприятий: | | |
| Классный час | <input type="text" value="Нет"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Дата | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| Родительское собрание | <input type="text" value="Нет"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Дата | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| Иное | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |

[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:

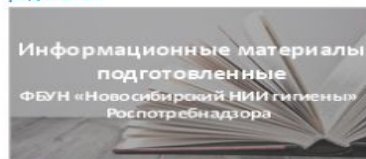
Распределение компонентов пищи человека на основные и не основные (вспомогательные) достаточно условно. Для роста и развития необходимо поступление органических и неорганических веществ, которые в результате расщепления и биосинтеза превращаются в биологические субстраты, обеспечивающие необходимый баланс 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.

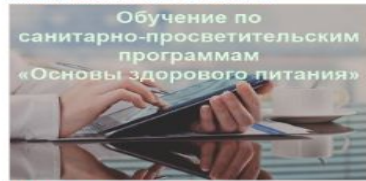
Пищевая ценность продукта - понятие, отражающее полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется, прежде всего, химическим составом продукта, с учетом потребления его в общепринятых количествах,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



Гигиенические рекомендации детям и родителям



Информационные материалы



Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"



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» по отчётам 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



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

- 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



Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Выход

Общая информация

Добавить общую информацию

| # | Имя 🇷🇺 | Тип обучающегося | Дата добавления | Дата последнего изменения | |
|--------------------|--------|------------------|-----------------|---------------------------|--|
| Ничего не найдено. | | | | | |

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 ✓

Пол

Женский ✓

Название организации

СОШ №5 ✓

Рост (см)

155 ✓

Возраст (лет)

11 ✓

Заболевания органов дыхания

Заболевания органов пищеварения

Болезни системы кровообращения

Сахарный диабет

Целиакия

Пищевая аллергия

Индекс Кетле 20.0
Минимальная рекомендуемая масса тела 33.6

Индекс массы тела
Максимальная рекомендуемая масса тела

Нормальный вес 50.5

Сохранить

Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Выход

Добавить режим дня ребёнку

Вид деятельности

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

Суточные энергозатраты

Время начала

Время окончания



Сохранить

| Фактическое значение энергозатрат (ккал/%) | Рекомендуемое значение энергозатрат (ккал/%) |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

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

Разработчик: ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора

Добавить режим дня ребёнку

Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Вид деятельности

Время начала

Время окончания

| | | |
|------------------------------|-------|-------|
| Гигиенические процедуры | 07:10 | 07:20 |
| Зарядка | 07:20 | 07:35 |
| Выберите вид деятельности... | | |

Сохранить

| | Фактическое значение энергозатрат (ккал/%) | Рекомендуемое значение энергозатрат (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 энергозатраты | 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

| | | | | |
|-------------------------|---|-------|-------|-----|
| Чтение | x | 20:35 | 21:30 | |
| Гигиенические процедуры | x | 21:30 | 21:40 | |
| Сон | x | 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 |

Добавление меню

Название меню

- Завтрак
- Второй завтрак
- Обед
- Полдник
- Ужин
- Второй ужин

Сохранить

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

Пользователь:(6R56M

Настройки меню

Показаны записи 1-1 из 1.

| # | Название | Настройки меню |
|---|----------|---|
| 1 | завтрак |   |

Из сборника рецептов выбираем подходящий по калорийности завтрак.

| | | | | | | |
|------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | 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 |

128

| | | | | | | |
|---------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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

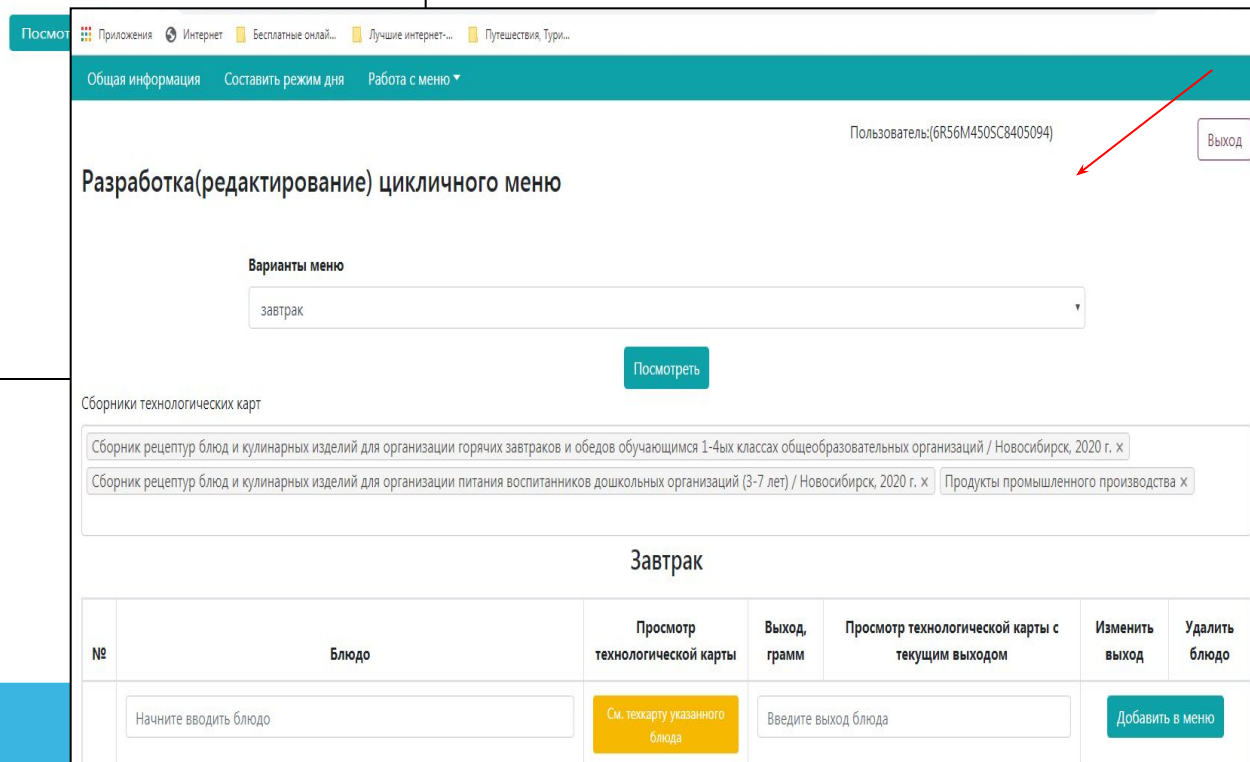
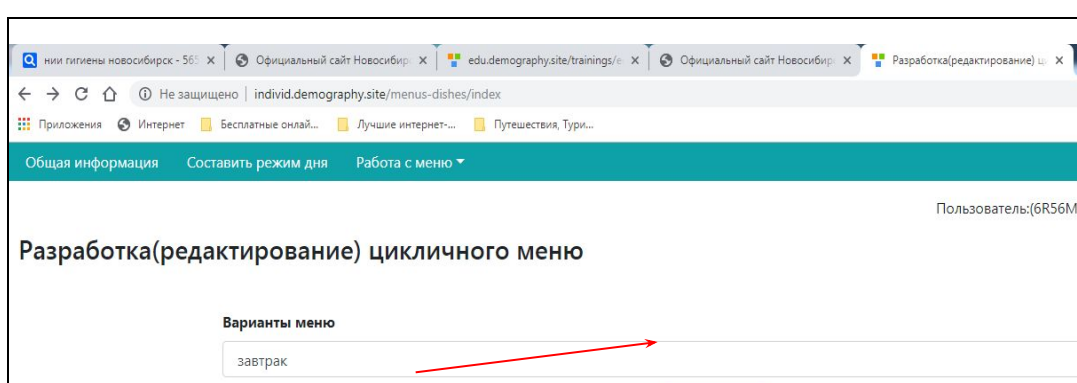
Преобразуйте файлы в формат PDF и легкостью объединяйте их с файлами типов в режиме онлайн, пользуясь подпиской

[Подробнее](#)

- Добавить комментарий
- Объединить файлы
- Исправить
- Защитить
- Сжать PDF

Преобразовывайте и изменяйте с Acrobat Pro DC

Бесплатная пробная версия



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

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) | Посмотреть состав за Завтрак | | | | |
| | 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) | Посмотреть состав за Обед | | | | |
| | 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) | См. техкарту указанного блюда | Введите выход блюда | | Добавить в меню | |

Полдник

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

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 байховый (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)

Разраб

Обед

| № | Блюдо | 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 | |

треть состав за Обед

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 | Просмотр технологической карты | Выход, грамм | Просмотр технологической карты с текущим выходом | Изменить выход | Удалить блюдо |
|---|---|--------------------------------|--------------|--|----------------|---------------|
| | Сыр твердых сортов в нарезке | | | | | |
| | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом | | | | | |
| | Чай черный байховый с лимоном и медом | | | | | |
| | Яблоко | | | | | |
| | Хлеб украинский | | 30 | | | |

[Посмотреть состав за Завтрак](#)

Обед

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



Хлеб украинский См. техкарту указанного блюда Добавить в меню

[Посмотреть состав за Завтрак](#)

Обед

| Блюдо | Просмотр технологической карты | Выход, грамм | Просмотр технологической карты с текущим выходом | Изменить выход | Удалить блюдо |
|--|--|--|--|------------------------------|---------------|
| <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | См. техкарту указанного блюда | <input type="text" value="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 |
|--|--|--|--|------------------------------|---------------|
| <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | См. техкарту указанного блюда | <input type="text" value="Введите выход блюда"/> | | Добавить в меню | |

[Посмотреть состав за Полдник](#)

Ужин

| | | | | | |
|----------------------------|--|---------------------------------|---------------------------|----------------|------------------------------|
| Суп картофельный с горохом | из сборки | 200 | на 200 грамм | ✎ | ✖ |
| Каша гречневая рассыпчатая | из сборки | 200 | на 200 грамм | ✎ | ✖ |
| Гуляш из говядины | из сборки | 80 | на 80 грамм | ✎ | ✖ |
| Компот из кураги | из сборки | 250 | на 250 грамм | ✎ | ✖ |
| Хлеб ржано-пшеничный | См. техкарту указанного блюда | <input type="text" value="50"/> | | | Добавить в меню |

[Посмотреть состав за Обед](#)

Полдник

| Блюдо | Просмотр технологической карты | Выход, грамм | Просмотр технологической карты с текущим выходом | Изменить выход | Удалить блюдо |
|--|--|--|--|------------------------------|---------------|
| <input type="text" value="Начните вводить блюдо"/> | См. техкарту указанного блюда | <input type="text" value="Введите выход блюда"/> | | Добавить в меню | |

[Посмотреть тех. карту](#)

[Посмотреть состав за Полдник](#)

Ужин

оставить режим дня

Работа с меню ▾

Проверка

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

тивам

Пользователь:(6R56M450SC8405094)

Название меню

завтрак

Проверить

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

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

Какие продукты, ежедневное употребление которых можно сократить или полностью исключить в соответствии с принципами здорового питания?

Пирожные

Какой из способов приготовления пищи является самым полезным для здоровья?

Жарение

Какой тип питания, которое не только способствует росту и развитию, но и укрепляет здоровье и защищает от заболеваний?

Здоровое питание

Какой тип питания, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья и помогает поддерживать баланс микрофлоры в желудочно-кишечном тракте?

Биомороженное

Какое правило, которое необходимо соблюдать при приеме пищи?

Тщательно и неспеша пережевывать пищу

Где начинается процесс пищеварения?

Ротовая полость

Какой пищевой компонент является основным источником энергии?

Жиры

Бесплатные онлайн-курсы | Лучшие интернет-ресурсы | Путешествия, Туризм

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

Это тест 5-классника, результат – 90%

Сохранить

Статус "Входного теста": **Пройден**

Дата прохождения "Входного теста": 07.10 20:20

Процент правильных ответов:



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:



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 менее 15-20 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 менее 15-20 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%