

**РУКОВОДСТВО К ПРОГРАММНЫМ СРЕДСТВУ**  
**«Обучение по санитарно-просветительским программам**  
**«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»**  
**(для детей дошкольного и школьного возраста)»**

**1. Общая информация о программном средстве**

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

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

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

**2. Инструкция по работе в ПС.**

ПС имеет два логических уровня:

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

2) Уровень № 2 (для руководителей образовательных организаций), функционал - просмотр промежуточных и итоговых результатов обучения по своей организации в разрезе групп, классов и отдельно по группам и классам;

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

Регистрация участников второго уровня осуществляется ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ([www.niig.su](http://www.niig.su)), в соответствии с представленной информацией об участниках pilotного проекта.

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

# тарно-просветительским программам «Основы здорового питания»



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

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

The screenshot shows a registration form for the 'Основы здорового питания' program. At the top, there is a dropdown menu with three options: 'Основы здорового питания для дошкольник' (selected, indicated by a green checkmark), 'Основы здорового питания для школьников', and 'Основы здорового питания для дошкольников'. Below this is a horizontal bar with two buttons: 'Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"' and 'Авторизация'. The main registration area has a title 'Регистрация в ПС "Основы здорового питания"'. It includes a note 'Регистрация будет доступна после 15-го августа'. There are four dropdown menus for selecting the program (Основы здорового питания для школьников), federal district (Выберите федеральный округ ...), subject of the Federation (Выберите регион ...), and municipal education entity (Выберите муниципальное образование...). On the left, there is a sidebar with 'Авторизация' and a note 'Пожалуйста, заполните поля, чтобы войти в программу'. A button 'Войти в программу' is located at the bottom of this sidebar.

Рис. 2. – Процедура регистрации в ПС

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

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

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

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

Вы успешно зарегистрировались в программе!

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

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

5R48M253SC9668392

[Скопировать номер в буфер обмен](#)

**Авторизация**

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизироваться:

**Ваш идентификационный ключ**

5R48M253SC9668392

[Войти в программу](#)

**Теперь Вы можете авторизироваться в системе**

[Авторизация](#)

[Сохранить регистрационные данные в PDF формате](#)

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

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

Общая информация

Форма обучения

Входной тест

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

Общая информация

**Общая информация**

Личные данные:

Уникальный номер: 5R48M253SC4798549

ФИО: Иванов Иван Иванович, 1992 года рождения

Организация: МБОУ СОЛЛИ № 1

Федеральный округ: Сибирский федеральный округ

Регион: Новосибирская область

Муниципальное образование: город Новосибирск

Дата регистрации: 2020-07-27

©Сохранить данные в PDF формате

Данные по обучению:

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Допущен

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

Процент правильных ответов:

Статус обучения "Основные задачи программы": Не просмотрено

Статус обучения "Тема 1": Не допущен

Статус обучения "Тема 2": Не допущен

Статус обучения "Тема 3": Не допущен

Статус обучения "Тема 4": Не допущен

Статус "Итогового теста": Не допущен

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

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

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

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

Подтвердить прохождение материала

1.1 Информативность программы  
1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов  
1.3 Полезность программы  
1.5 Наглядность программы

Да, информативна  
Да, информативна  
Нет, не информативна

Да, полезна

Да, наглядна

Сохранить

Рис. 6. – Освоение темы № 2

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

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

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, разработанные ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора:

Скачать "Сборник №1.pdf" Скачать "Сборник №2.pdf"

Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.

Полученные навыки рекомендуется укрепить в ходе практического занятия вход через баннер «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей» (на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

Рис. 7. – Освоение темы № 2

Самостоятельная работа представляет собой составление режима дня в ПС с построением требуемых характеристик питания, соответствующих фактическим энерготратам ребенка (рис.8).

## Режим дня

07:15-07:30 Зарядка  
07:40-07:50 Водные процедуры  
08:00-08:20 Приём пищи (завтрак)  
09:00-11:00 Занятия в школе,  
11:10-12:00 Приём пищи (обед)  
12:00-15:00 Занятия в школе,  
15:30-15:45 Приём пищи (полдник)  
16:00-19:00 Приготовление домашнего задания  
19:00-21:00 Прогулка  
21:00-21:30 Приём пищи (ужин)  
21:45-22:00 Гигиенические процедуры

### Оценка двигательной активности

	Фактическое значение энерготрат (ккал)
Основной обмен	1251
Специфическое динамическое действие пищи	187.6
Двигательная активность	1060.2
Энерготраты	2501.9

### Рекомендуемая калорийность питания

Приём пищи	% от суточной калорийности	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	20	463.3	84.2	189.4	336.8
Второй завтрак	5	115.8	18.7	42.1	74.8
Обед	30	695	122	273.6	486.5
Полдник	15	347.5	46.8	105.2	187.1
Ужин	25	579.2	84.2	189.4	336.8
Второй ужин	5	115.8	18.7	42.1	74.8

Рис. 8. – Выполнение первого этапа самостоятельной работы

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

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

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

Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания, разработанные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора:

[Скачать "Сборник №1.pdf"](#)

[Скачать "Сборник №2.pdf"](#)

Рис. 9. - Выполнение второго этапа самостоятельной работы

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

## Разработка (редактирование) цикличного меню

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

№	Блюдо	Просмотр технологической карты	Выход, грамм	Просмотр технологической карты с текущим выходом	Изменить выход	Удалить блюдо
		[button: из сборника]	150	[button: на 150 грамм]	[pencil icon]	[trash bin icon]
1	Пудинг из творога с яблоками	[button: из сборника]	150	[button: на 150 грамм]	[pencil icon]	[trash bin icon]

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

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

54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	18.9	15.1	15.3	273.1	Яичный белок	Посмотреть аналоги
------------	------------------------------	-----	------	------	------	-------	--------------	--------------------

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

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

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

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

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

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

Прохождение всех этапов обучения открывает доступ к итоговому контролю.

Далее в ПС вносятся данные о сформированных в ходе прохождения обучения навыки (для нянь и родителей (законных представителей детей) по: 1) составлению меню здорового питания, соответствующего возрасту детей; 2) составлению рационального режима дня для ребенка с учетом его возрастных особенностей; 3) правильному приготовлению блюд с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития, продуктов щадящих способов кулинарной обработки; 4) включению в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

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

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

Рис. 13. – Внесение дополнительной информации о планируемом к обучению контингенту детей дошкольного возраста

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

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

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

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

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

#### Данные по обучению:

**Ваша программа обучения:** Основы здорового питания для школьников

**Статус "Входного теста":** Допущен

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

Процент правильных ответов:

40%

**Статус обучения "Основные задачи программы":** Просмотрено

**Статус обучения "Тема 1":** Допущен

**Статус обучения "Тема 2":** Допущен

**Статус обучения "Тема 3":** Допущен

**Статус обучения "Тема 4":** Допущен

**Статус "Итогового теста":** Допущен

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

Процент правильных ответов:

80%

\* Сертификат в PDF формате



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

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

На этом работа в программном средстве для обучающихся завершается.

Программа предусматривает возможность осуществления организационной, координационной и контрольной функций посредством работы во втором и третьем уровнях ПС.

Уровень № 2 – уровень для работы руководителей образовательных организаций. Предусматривает возможность просмотра промежуточных (по предусмотренным программой этапам – входной контроль, освоение темы № 1, темы №2, темы №3, темы №4, самостоятельной работы, внесение дополнительной информации, исполнение плановых цифр по обучению (по программам дошкольного образования), а также результатов итогового тестирования, количества проведенных организационных мероприятий, для детей дошкольного возраста – сформированность навыков и умений. По суммарным показателям возможен просмотр данных иных образовательных организаций, реализующих данную образовательную программу.