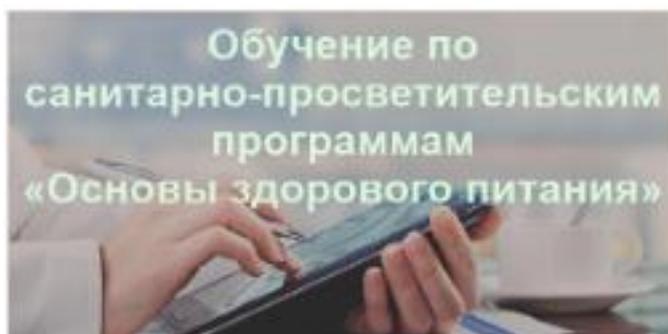


Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

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



Новосибирск- 2020

Руководство к программному средству «Обучение по санитарно-просветительским программам «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (для детей дошкольного и школьного возраста)

Руководство подготовлено ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, В.В. Гремилов, П.А. Вейних).

В руководстве представлены алгоритмы работы по реализации образовательных программ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ» (для детей дошкольного и школьного возраста), в рамках реализации Федерального Национального Проекта «ДЕМОГРАФИЯ», утв. Приказом Федеральной службы Роспотребнадзора №379 от 07.07.2020. (Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания.

Программное средство предусматривает возможность обучения - по программе для детей школьного возраста обучаются тьюторы, педагоги, школьники; по программе для детей дошкольного возраста – работники дошкольных образовательных организаций и организаций, оказывающих услуги по уходу и присмотру за детьми, родители (законные представители), няни); а также по организации и координации работы по реализации образовательных программ в каждой отдельно взятой организации и субъекте Федерации в целом.

Обучающиеся проходят входной контроль знаний, изучают справочные материалы, проходят процедуру самоконтроля, выполняют самостоятельную работу, вносят дополнительную информацию, проходят итоговое тестирование, получают документ по итогам обучения, формулируют предложения по улучшению содержательных и наглядных аспектов программы. Пользователи, осуществляющие координационную функцию – просматривают информацию, формируют отчетные данные.

Ожидаемые результаты: 1) формирование у детей и взрослых необходимых знаний и умений в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня; 2) закрепление компетенций, обеспечивающих формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных пищевым фактором и нарушениями правил личной гигиены; 3) формирование у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены. Что позволит сформировать необходимый базис для снижения алиментарно-обусловленной заболеваемости, в т.ч. ожирения и сахарного диабета.

**РУКОВОДСТВО К ПРОГРАММНОМУ 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 три 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;

3) Уровень № 3 (для территориальных органов Роспотребнадзора), - просмотр промежуточных и итоговых результатов обучения по территории в разрезе образовательных организаций, в т.ч. по организациям, обучающимся, мероприятиям.

Для работы в ПС пользователю первого уровня необходимо пройти регистрацию самостоятельно. Регистрация участников второго и третьего уровня осуществляется ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ([www.niig.su](http://www.niig.su)), в соответствии с представленной информацией об участниках пилотного проекта (рис.1).

№	Федеральный округ	Субъект Федерации	Муниципальное образование	Тип организации	Наименование 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.	Планируемый срок завершения обучения (дата)

*Рис. 1. Информация об участниках пилотного проекта для работы в 2020 г.*

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. 2), нажать на него, по ссылке пройти процедуру регистрации.

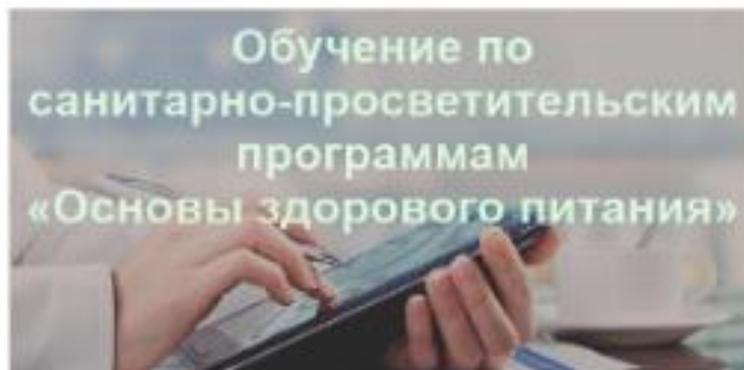


Рис. 2. – Баннер «Обучение по санитарно-просветительским программам - основы здорового питания»

Для процедуры регистрации необходимо нажать кнопку «Регистрация в ПС – обучение по программам основы здорового питания» (рис.3).

The image shows a web interface for registration. At the top, there are three menu items: 'Основы здорового питания для дошкольник' (with a green checkmark), 'Основы здорового питания для школьников', and 'Основы здорового питания для дошкольников' (highlighted in blue). Below this is a navigation bar with 'Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"' and 'Авторизация'. The main content area is titled 'Регистрация в ПС "Основы здорового питания"' and includes a red notice: 'Регистрация будет доступна после 15-го августа'. Below the notice, it says 'Пожалуйста, заполните следующие поля:' followed by four dropdown menus: 'Выбор обучающей программы' (set to 'Основы здорового питания для школьника'), 'Федеральный округ' (set to 'Выберите федеральный округ ...'), 'Субъект Федерации' (set to 'Выберите регион ...'), and 'Муниципальное образование' (set to 'Выберите муниципальное образование...'). On the left side, there is an 'Авторизация' section with a text input field for 'Ваш идентификационный ключ' and a 'Войти в программу' button.

Рис. 3. – 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.4).

Вы успешно зарегистрировались в программе!

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

5R48M253SC9668392

Скопировать номер в буфер обмен

**Авторизация**

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

Ваш идентификационный ключ

5R48M253SC9668392

Войти в программу

Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация  Сохранить регистрационные данные в PDF формате

Рис. 4. – 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.5).

Общая информация    Форма обучения    **Входной тест**

Рис. 5. – Командная строка при первичном входе в ПС

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.6).

Общая информация    Форма обучения    Обучающие материалы    Итоговый тест

## Общая информация

**Личные данные:**  
**Уникальный номер:** 5R48M253SC4798549  
**ФИО:** Иванов Иван Иванович, 1992 года рождения  
**Организация:** МБОУ СОШ № 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:** 40%  
**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. 6. – 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 7).

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**    Да, информативна

**1.2 Ваши предложения по повышению информативности материалов**    Да, информативна  
Нет, не информативна

**1.3 Полезность программы**    Да, полезна

**1.5 Наглядность программы**    Да, наглядна

Сохранить

*Рис. 7. – Освоение темы № 2*

После ознакомления со всеми приведенными в Программе справочных материалов и прохождения процедуры самоконтроля, предоставляется возможность прохождения самостоятельной работы (рис.8).



Рис. 8. – Освоение темы № 2

Самостоятельная работа представляет собой составление режима дня в ПС с построением требуемых характеристик питания, соответствующих фактическим энергозатратам ребенка (рис.9).

**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 энергозатрат (ккал)
Основной обмен	1251
Специфическое динамическое действие пищи	187.6
Двигательная активность	1060.2
Энергозатраты	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. 9. – 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 рецептов, в которых сконцентрированы технологические карты, соответствующие возрасту ребенка и принципам здорового питания, разработанные ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (рис.10).

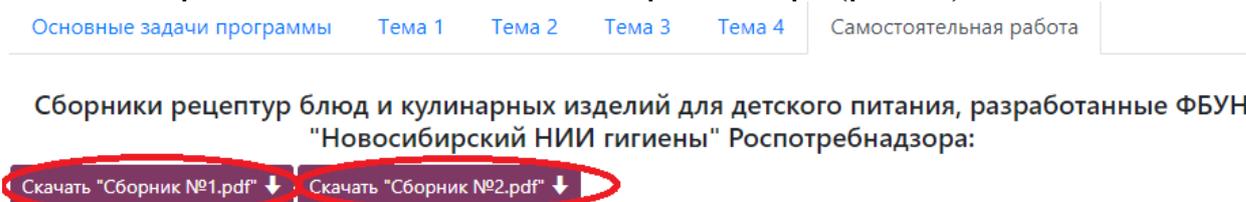


Рис. 10. – Выполнение второго этапа самостоятельной работы

Ознакомившись со сборниками рецептов, 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

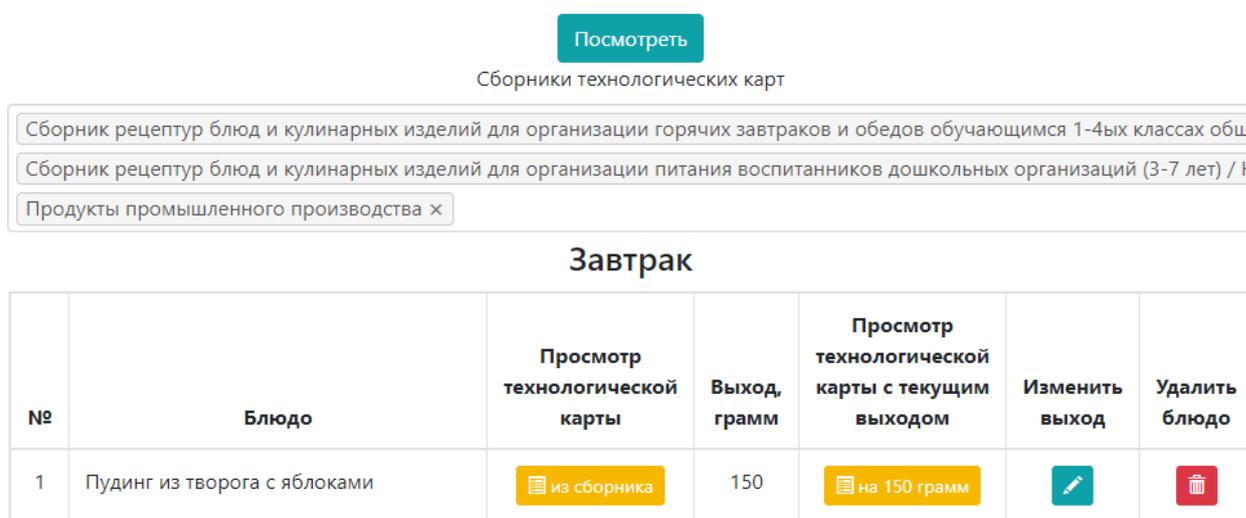


Рис. 11. – Процедура самостоятельного построения меню в ходе второго этапа самостоятельной работы

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.12). Можно произвести замену блюда самостоятельно, воспользовавшись сборником рецептов, при таком подходе рекомендуется повторно проверить блюда на наличие аллергенов.

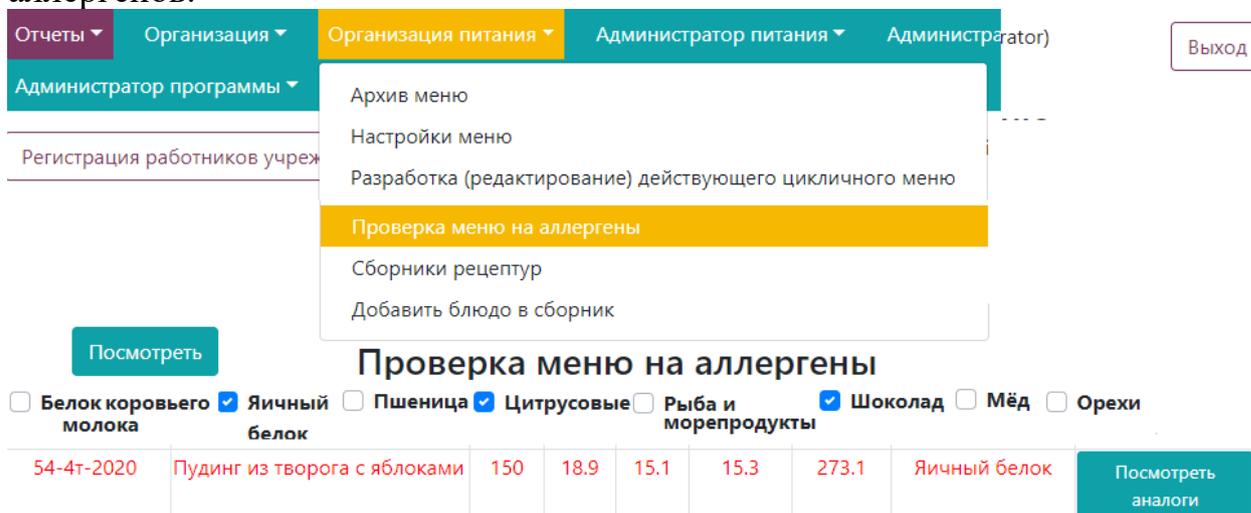


Рис. 12. – Проверка построенного меню в ходе второго этапа самостоятельной работы на аллергены

Далее необходимо проверить разработанное меню на соответствие его рекомендуемым величинам (полученным в ходе первого этапа самостоятельной работы) – рис. 13.

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
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. 13. – Просмотр результатов самостоятельной работы и получение кода подтверждения успешности прохождения 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. 13), 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, предназначенной для работы с детьми дошкольного возраста, составляют план работы с дошкольниками по формированию у них предусмотренных программой навыков и умений (рис.14).

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 полощи 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. 14. – Внесение дополнительной информации о планируемом к обучению контингенту детей дошкольного возраста

Далее в ПС вносятся данные о результатах обучения детей (рис.15).

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. 15. – 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.16). 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.16).

#### 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. 16. – 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.

Уровень № 3 (для территориальных органов Роспотребнадзора), - просмотр промежуточных и итоговых результатов обучения по территории в разрезе образовательных организаций, в т.ч. по организациям, обучающимся, мероприятиям (рис.17). Отчеты строятся в разрезе организаций субъекта Федерации, также предоставляется возможность просмотра итоговых цифр по субъектам РФ, участвующим в пилотном проекте.

Отчеты по обучающим программам ▾

Отчет по программе для школьников

Отчет по программе для дошкольников

Приложение №1 формы статистической отчетности №15-20