



**Об организации работы по
реализации обучающей
(просветительской)
программы по вопросам
здорового питания для детей
школьного возраста**

Новосибирск – 2020 г



Общие положения

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.





Актуальность программы

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение подрастающего поколения на перспективу.



Риски формирования патологии

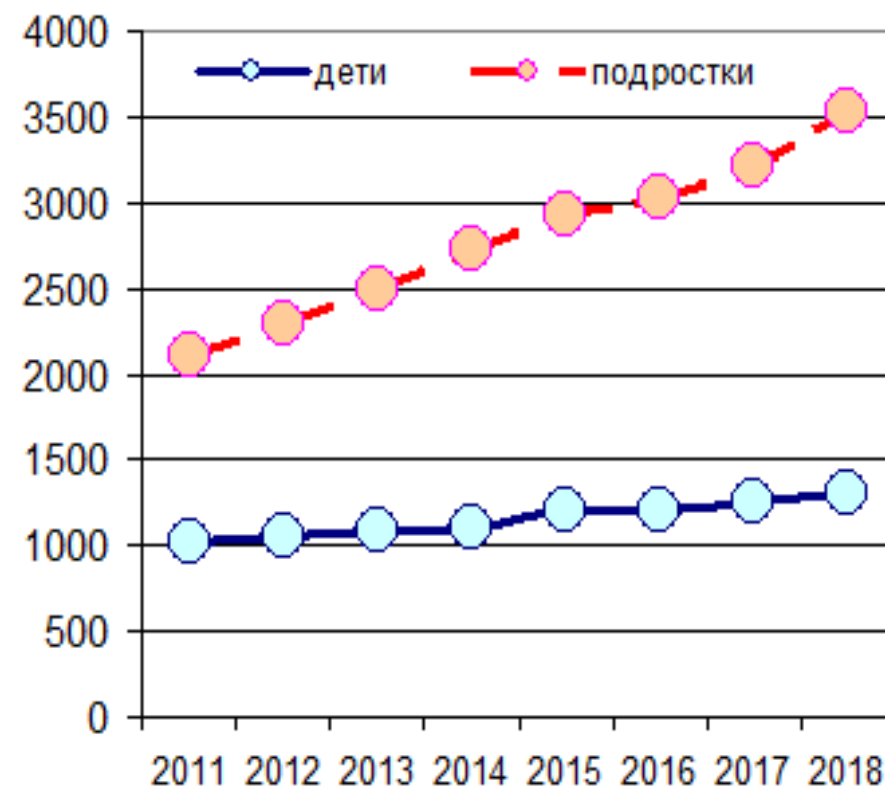
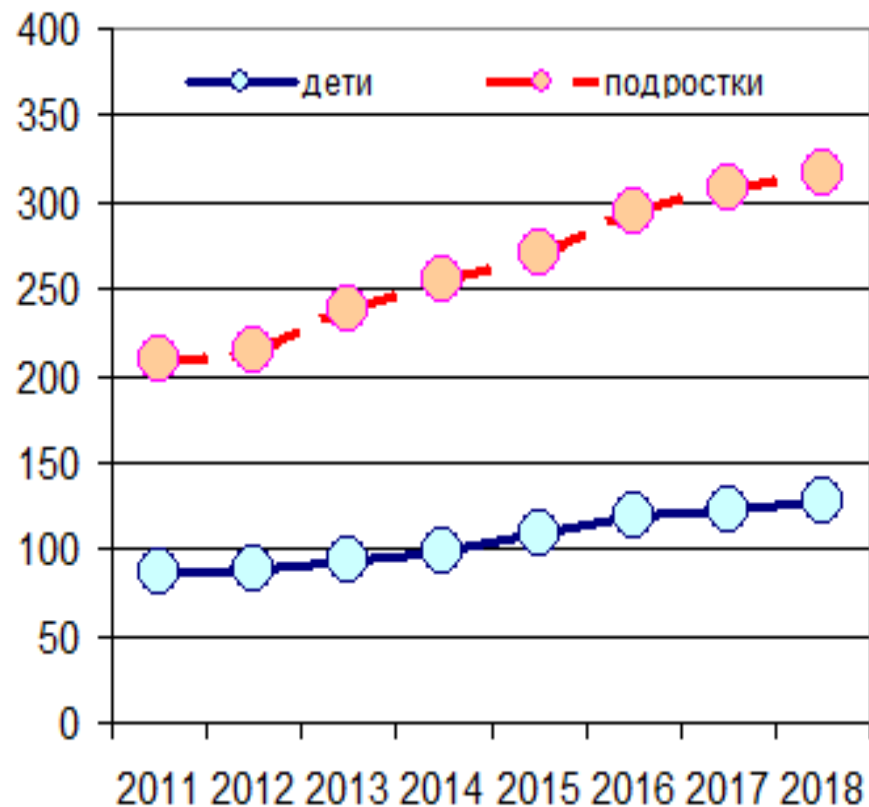
- Желудочно-кишечного тракта,
- Эндокринной системы,
- Сердечно-сосудистой системы,
- Избыточной массы тела,
- Сахарного диабета.

В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки:

- Избыточный по калорийности ужин,
- Чрезмерное потребление соли и сахара,
- Чрезмерное потребление легких углеводов - предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки)
- Жиры и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд)
- Отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи
- Множественные неупорядоченные перекусы

Актуальность программы

Показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом и ожирением



сахарный диабет

ожирение



Актуальность программы

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

Принципы здорового питания:

- 1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов, пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками;
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;
- 3) разнообразие меню;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) соблюдение требований к обеспечению санитарно-эпидемиологической безопасности; 6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов

Недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей, в первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

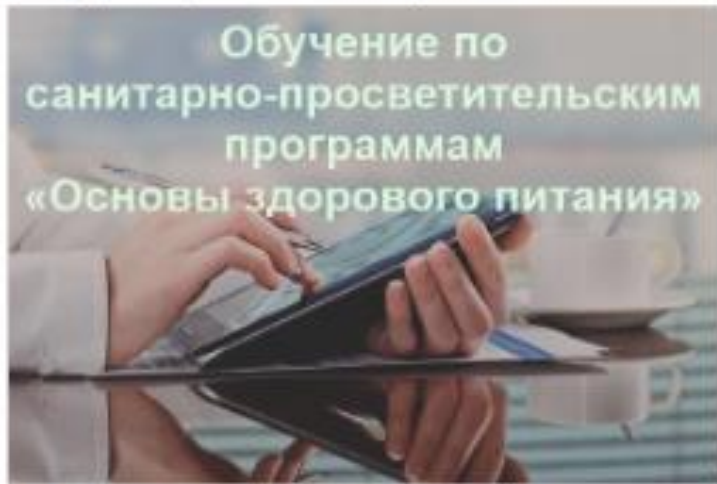




Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (5-11 классов) общеобразовательных организаций.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (www.niig.su) – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра справочной информации, выполнения самостоятельной работы и тестирования обучающихся, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.



Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"

Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"

Авторизация

Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы

Ваш идентификационный ключ

Войти в программу

Программа имеет 3 логических уровня:

- 1) **Обучающиеся по Программе** – проходят регистрацию; входной контроль знаний; обучение; итоговое тестирование; завершение обучения; просмотр результатов обучения; анкетирование по вопросам доступности материала, наглядности, нужности, оставляют комментарии по итогам обучения;
- 2) **Руководители образовательных организаций** – могут просматривать итоговые цифры результатов обучения по своей организации;
- 3) **Роспотребнадзор** – просматривает итоговые цифры по региону, в т.ч. для заполнения ф. 15

Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты



Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"

Автор

Регистрация в ПС "Основы здорового питания"

Пожалуйста, заполните следующие поля:

Выбор обучающей программы

Основы здорового питания для школьников

Федеральный округ

Сибирский федеральный округ

Субъект Федерации

Новосибирская область

Муниципальное образование

город Новосибирск

Тип Организации

Общеобразовательная организация

Короткое наименование организации

МБОУ СОШ № 1

Тип слушателя

Педагог

Медицинский работник

Обучающийся 10-11 классов

Обучающийся 5-6 классов

Обучающийся 7-9 классов

Педагог

Тьютор

Имя

Отчество

Согласие на обработку персональных данных

Зарегистрироваться

На этапе регистрации указывается посредством формализованной выборки вся информация необходимая для регистрации.

Реализация программы может осуществляться на базе общеобразовательных организаций, организаций дополнительного образования, образовательных организаций начального и среднего профессионального образования, организаций отдыха детей и их оздоровления.

Этапы реализации Программы:

1) Обучение – тех, кто в перспективе будет реализовывать программу в образовательных организациях – ТЬЮТОРЫ, УЧИТЕЛЯ, МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ.

2) Обучение детей (по уровню обучения и глубине контроля с учетом возможностей детей Программа выделяет три группы: 1-я – для 5-6 классов; 2-я для 7-9 классов; 3-я для 10-11 классов).

3) Оценка эффективности проведенной работы.



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

Теперь Вы можете авторизоваться в системе

Авторизация

Сохранить регистрационные данные в PDF формате

Сохранение присвоенного номера необходимо для авторизации и работы в программе.

Поэтому предусмотрена опция сохранить регистрационные данные в формате PDF.

Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

Ваш идентификационный ключ

5R48M253SC9668392

Войти в программу

После входа в программу Пользователю предоставляется возможность просмотра общей информации, выбора формы обучения (для взрослых), прохождение входного теста.

Общая информация

Форма обучения

Входной тест

Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты



Общая информация Форма обучения Обучающие материалы Итоговый тест

Ваш уникальный номер: (5R48M253SC9668392)

Выход

Общая информация

Личные данные:

Уникальный номер: 5R48M253SC9668392

ФИО: П Иван Иванович, 1991 года рождения

Организация: МБОУ СОШ № 1

Федеральный округ: Сибирский федеральный округ

Регион: Новосибирская область

Муниципальное образование: город Новосибирск

Дата регистрации: 2020-07-23

Сохранить данные в PDF формате

Данные по обучению:

Ваша программа обучения: Основы здорового питания для школьников

Статус "Входного теста": Допущен

Дата прохождения "Входного теста": 2020-07-23

Процент правильных ответов:

30%

Статус обучения "Основные задачи программы": Не пройдена

Статус обучения "Тема 1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2": Не пройдена

Статус обучения "Тема 3": Не пройдена

Статус обучения "Тема 4": Не пройдена

Статус "Итогового теста": Не допущен

Программа предусматривает входной контроль знаний.

Для оценки выделяется три уровня.

Уровень первый в большей степени отвечает на вопросы ЧТО?

Второй уровень на вопросы – ПОЧЕМУ?

Третий уровень – КАКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ?

Вопросы тестового контроля Программа подбирает произвольно из 100 имеющихся (по каждому уровню) представляется – 10.

Все обучающиеся взрослые (тьюторы, учителя, медицинские работники) проходят обучение и контроль в соответствии с третьим уровнем.

Итак, напомню что Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».

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. Программа учитывает особенности восприятия материала ребенком.



Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты

Общая информация

Форма обучения

Обучающие материалы

Итоговый тест

Все обучающиеся, в первую очередь, взрослые (тьюторы, учителя, медицинские работники) могут выбрать форму обучения.

Ваш уникальный номер: (5R48M253SC9668392)

Выход

Форма обучения

Выберите форму обучения

Сохранить

Самостоятельно

В Online режиме, в соответствии с единым графиком обучения

Программа для изучения ее обучающимися реализуется посредством следующих этапов: 1) входной контроль исходных знаний; 2) самостоятельное (или с помощью тьютора, педагога, медицинского работника) изучения справочного материала; 3) самоконтроль посредством ответов на контрольные вопросы по каждой теме; 4) самоконтроль в форме выполнения самостоятельной работы по составлению режима дня и определения потребной калорийности пищевого рациона (*в программном средстве, разработанном ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей», с использованием предложенных сборников рецептов*); 5) закрепление полученного материала в ходе тематических классных часов, совместных с детьми родительских собраний, иных организационных мероприятий; 6) итоговое тестирование; 7) получение сертификата, подтверждающего успешность освоения материала с учетом заявленного уровня сложности материала (1-й – для 5-6 классов; 2-й для 7-9 классов; 3-й для 10-11 классов).

Информация об этапе обучения, успешности обучения отражается в общей информации, которая по сути выполняет функционал личного кабинета.



Общая информация

Форма обучения

Обучающие материалы

Итоговый тест

Ваш уникальный номер: (5R48M253SC9668392)

Выход

Основные задачи программы

Тема 1

Тема 2

Тема 3

Тема 4

Самостоятельная работа

Скачать "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 пи...
2. Что лежит в основе стратегических направлений развити...
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так на...
4. Какое влияние на здоровье человека имеет сохранение...
5. Что понимается под здоровым питанием?
6. Назовите основные принципы здорового питания?

Структура программы:

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

По всем темам сформулирована цель, приведены справочные материалы, контрольные вопросы для самоконтроля, презентация. Предусмотрена субъективная оценка степени усвоения материала и размещения комментариев в части информативности, наглядности и понятности изложения предложенного раздела



Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты

Общая информация

Форма обучения

Обучающие материалы

Итоговый тест

Ваш уникальный номер: (5R48M253SC9668392)

Основные задачи программы

Тема 1

Тема 2

Тема 3

Тема 4

Самостоятельная работа

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.



Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка

В ходе выполнения самостоятельной работы пользователи составляют режим дня, с помощью программы определяют потребную калорийность пищевого рациона с учетом величины основного обмена, энергии затрачиваемой на специфически динамическое действие пищи и реализуемую в соответствии с режимом дня двигательную активность, далее с использованием предложенных сборников рецептур, составляют меню на день;



Цель и задачи Программы, формы и методы работы, планируемые результаты

Общая информация

Составить режим дня

Двигательная активность

Выйти

Добавить ребенка

Посмотреть детей

Сохранить

Общая информация

Имя, Фамилия

Ирина К.

Дата внесения

23.07.2020

1. Федеральный округ

Сибирский федеральный округ

2. Регион

Новосибирская область

3. Муниципальное образование

город Новосибирск

4. Вид муниципального образования

Городское

5. Ребёнок

Школьник

6. Школа, гимназия (номер или название)

Образовательное учреждение

СОШ 1

7. Пол

Женский

8. Возраст (лет)

12

9. Рост (см)

160

10. Масса (кг)

60

11. Хронические заболевания

Заболевания органов дыхания Заболевания органов пищеварения Болезни системы кровообращения

Сахарный диабет Целиакия

Индекс Кетле

23,4

Минимальная рекомендуемая масса тела

37,1

ИМТ

Ожирение

Максимальная рекомендуемая масса тела

55,3

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
- Уборка постели

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

Оценка двигательной активности

	Фактическое значение энерготрат (ккал)	Рекомендуемое значение энерготрат за сутки (ккал)
Основной обмен	1251	1251
Специфическое динамическое действие пищи	187.6	187.6
Двигательная активность	1060.2	878
Энерготраты	2501.9	2316.6

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



Планируемые результаты освоения программы

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.

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

Официальный сайт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

[www. niig.su](http://www.niig.su)

Email: ngi@niig.su

Контактная информация по программе обучения для детей школьного возраста:

Романенко Сергей Павлович

Тел. 8(961)215-38-18

Email: romanenko_sp@niig.su

Контактная информация по программе обучения для детей дошкольного возраста:

Лобкис Мария Александровна

Тел. 8(983)312-73-35

Email: lobkis_ma@niig.su

Контактная информация для решения технических вопросов работы в обучающей программе:

Гремиллов Виктор Валерьевич

Тел. 8(913)939-64-53

Email: gremilov_vv@niig.su