



**Вопросы технического
сопровождения санитарно-
просветительской программа
для детей дошкольного
возраста
«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ»**

Новосибирск – 2020 г.





Санитарно-просветительская программа:

Программа имеет три логических уровня:

- 1) Воспитатели, помощник воспитателя, медицинские работники, родители, няни – 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. информацию для заполнения ф. 15

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(санитарно-просветительская программа для детей дошкольного возраста)



Новосибирск – 2020

Программа содержит:

- данные о принципах рационального питания дошкольников,
- принципы формирования навыков здорового питания и личной гигиены у детей дошкольного возраста;
- предложены варианты обучения ребенка навыкам личной гигиены в игровой форме.





Цели, задачи:

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

ЗАДАЧИ

Формирование у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Формирование навыков здорового питания, у родителей, воспитателей и т.д.

Освоение обязательных навыков здорового питания в игровой форме

Выработка стереотипов здорового пищевого поведения





Целевая аудитория, структура программы:

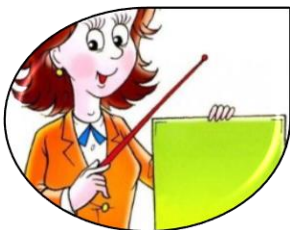
Программа предназначена:



Для работников дошкольных образовательных организаций, организаций по уходу и присмотру за детьми



Для родителей (законных представителей)



Для высших и средних организаций профессионального образования педагогического профиля



ДЕТИ от 3-х до 7 ЛЕТ

Структура программы:

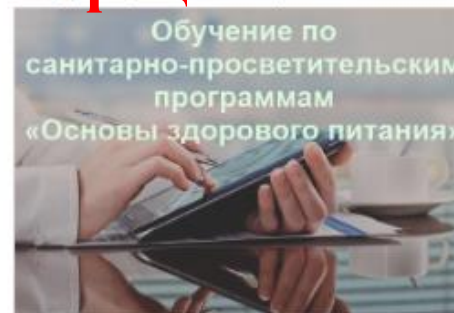
Освоение детьми навыков здорового питания и профилактику нарушения здоровья

Выработка стереотипов здорового пищевого поведения

Формирование навыков организации здорового питания у родителей, педагогов, воспитателей

Формирование навыков организации здорового питания в условиях самоизоляции

Официальный сайт: www.niig.su



Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"

Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"

Авторизация

Авторизация

Пожалуйста, заполните поля, чтобы авторизоваться:

Ваш идентификационный ключ

Войти в программу



Регистрация в программе

Регистрация в ПС Обучение по программам "Основы здорового питания"

Авториза

Регистрация в ПС "Основы здорового питания"

Пожалуйста, заполните следующие поля:

Выбор обучающей программы

Основы здорового питания для дошкол ✓✓

Федеральный округ

Сибирский федеральный округ ✓✓

Субъект Федерации

Новосибирская область ✓✓

Муниципальное образование

город Новосибирск ✓✓

Тип Организации

Организация дошкольного образовани ✓✓

Короткое наименование организации

ДС №3 - Золотой ключик ✓✓

Тип слушателя

Воспитатель ✓

Телефон

Фамилия

Имя

- Воспитатель
- Медицинский работник
- Няня (неработающая в дошкольной организации)
- Помощник воспитателя
- Родитель (законный представитель)
- Тьютор

Этап регистрации в программе аналогичный.

Выбирается программа, ФО, субъект Федерации, муниципальное образование, тип организации, название организации.

Реализация программы может осуществляться на базе дошкольных организаций, организаций дополнительного образования, образовательных организаций высшего профессионального образования.

Этапы реализации Программы:

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

2) Обучение воспитателей, помощников воспитателей, медицинских работников, родителей, нянь.

3) Работа с детьми

3) Оценка эффективности проведенной работы.



Регистрация в программе. Личный кабинет

Личный кабинет пользователя.

Общая информация Форма обучения Планируемое и фактическое обучение ▾ **Входной тест**

Ваш уникальный номер: 5R48M253KI6169339

Общая информация

Личные данные:

Уникальный номер: 5R48M253KI6169339

ФИО: А Виктор Иванович, 1991 года рождения

Организация: ДС №93 - Золотой ключик

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 дошкольников

Статус "Входного теста": Допущен

Статус обучения "Вводная часть": Не пройдена

Статус обучения "Тема 1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.2": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.3": Не пройдена

Статус обучения "Тема 3": Не пройдена

Статус "Итогового теста": Не допущен

Вся информация обновляется в личном кабинете.

Данные по обучению:

Ваша программа обучения: Основы здорового питания дошкольников

Статус "Входного теста": Допущен

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

Процент правильных ответов:

10%

Статус обучения "Вводная часть": Не пройдена

Статус обучения "Тема 1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.1": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.2": Не пройдена

Статус обучения "Тема 2.3": Не пройдена

Статус обучения "Тема 3": Не пройдена

Статус "Итогового теста": Не допущен

После входного контроля открыт доступ к обучающим материалам..

Общая информация Форма обучения Планируемое и фактическое обучение ▾ **Обучающие материалы** Итоговый тест

Благодарим за внесение данных, теперь вы можете приступить к изучению материалов - вкладка Обучающие материалы



Механизмы реализации программы

Пути реализации программы:

Тьюторы, воспитатели, помощники воспитателя, мед. работники

Родители (законные представители), няни

Дети дошкольного возраста

Коллективно

Индивидуально

В формате игр, индивидуальных и групповых занятий детей обучают родители, воспитатели

Очная (on-line), дистанционная форма обучения.



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.



Этап самостоятельной работы

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.



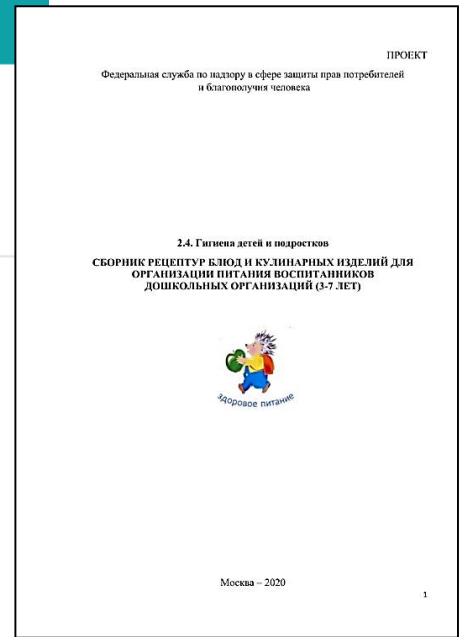
Составление режима дня и оценка двигательной активности детей

Инструкция по составлению режима дня

Составление режима дня для детского коллектива

Разработка режима дня и оценка двигательной активности ребенка

Составление режима дня, с помощью программы и определение потребной калорийности 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;





Этап самостоятельной работы

Общая информация

Составить режим дня

Двигательная активность

Добавить ребенка

Просмотреть детей

Сохранить

Имя, Фамилия

Саша К.

1. Федеральный округ

Сибирский федеральный округ

3. Муниципальное образование

город Новосибирск

5. Ребёнок

Дошкольник

7. Пол

Женский

9. Рост (см)

100

11. Хронические заболевания

- Заболевания органов дыхания
- Заболевания органов пищеварения
- Болезни системы кровообращения
- Сахарный диабет

Индекс Кетле

15,0

Минимальная рекомендуемая масса тела

13,3

Дата внесения

23.07.2020

2. Регион

Новосибирская область

4. Вид муниципального образования

Городское

6. Детский сад (или неорганизованный)

Неорганизованный

8. Возраст (лет)

5

10. Масса (кг)

15

ИМТ

Нормальный вес

Максимальная рекоменду

16,9

Общая информация

Режим дня

09:15-09:30 Уборка постели
 09:30-09:40 Гигиенические процедуры
 10:00-10:20 Приём пищи (завтрак)
 11:00-13:00 Занятия в кружках
 13:30-14:00 Приём пищи (обед)
 14:00-15:00 Послеобеденный сон
 15:45-16:00 Приём пищи (полдник)
 16:00-19:00 Прогулка
 19:30-20:00 Приём пищи (ужин)
 21:30-21:45 Гигиенические процедуры

Код для подтверждения
 10473434216

Оценка двигательной активности

	Фактическое значение энерготрат (ккал)	Рекомендуемое значение энерготрат за сутки (ккал)
Основной обмен	740.1	740.1
Специфическое динамическое действие пищи	111	111
Двигательная активность	255.4	519.4
Энерготраты	1112.7	1370.6

Рекомендуемая калорийность питания

Приём пищи	% от суточной калорийности	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)
Завтрак	20	274.1	55.9	125.7	223.4
Второй завтрак	5	68.5	12.4	27.9	49.7
Обед	30	411.2	80.7	181.6	322.8
Полдник	15	205.6	31	69.8	124.1
Ужин	25	342.6	55.9	125.7	223.4
Второй ужин	5	68.5	12.4	27.9	49.7

	Фактическое значение энерготрат (ккал)	Рекомендуемое значение энерготрат за сутки (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)	Фактическая энергетическая ценность (%)	Рекомендуемая энергетическая ценность (%)
Основной обмен	740.1	740.1	274.1	55.9	125.7	223.4	20%	20%
Специфическое динамическое действие пищи	111	111	68.5	12.4	27.9	49.7	5%	5%
Двигательная активность	255.4	519.4	411.2	80.7	181.6	322.8	30%	30%
Суточные энерготраты	1112.7	1370.6	1078.8	1370.6	100.0	100.0	1078.8	1370.6
Рекомендуемое значение суточной калорийности рациона (ккал)		1370.6						
	Суточная калорийность (%)	Суточная калорийность (ккал)	Белки (ккал)	Жиры (ккал)	Углеводы (ккал)			
Завтрак	20%	274.1	55.9	125.7	223.4			
2-ой завтрак	5%	68.5	12.4	27.9	49.7			
Обед	30%	411.2	80.7	181.6	322.8			
Полдник	15%	205.6	31	69.8	124.1			
Ужин	25%	342.6	55.9	125.7	223.4			
2-ой ужин	5%	68.5	12.4	27.9	49.7			

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

2.4. Гигиена детей и подростков
СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ)



Новосибирск – 2020

Этап самостоятельной работы



Планируемые к обучению дети - этап 6		
внутренняя привязка к ФО, субъекту, муниципальной организации, дошкольной образовательной организации		
Наименование группы		Солнышко
Возраст детей		3-4 г
Планируемые сроки формирования у детей навыков пищевого и гигиенического поведения		01.12.2020
в т.ч.		
1	мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки)	01.11.2020
2	когда я ем я глух и нем	01.11.2020
3	ешь не спеши, во время еды не отвлекайся, старательно пережевывай пищу	01.11.2020
4	не ешь пищу, которая упала на пол	01.11.2020
5	ешь только за чистым столом и только из чистой посуды	01.12.2020
6	после еды убри за собой	01.12.2020
7	после еды мой руки и полощи рот	01.12.2020
8	каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко	01.11.2020
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
10	не ешь на ходу	01.12.2020
11	умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых продуктов (конфеты, чипсы; колбасы)	01.12.2020
12	учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет	
Список детей (имя и первая буква фамилии)		
1	Аня А.	
2	...	

Внесение информации о результатах проведенной работы с детьми - этап 9

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)											
...												
Итого												
контрольные даты												



Планируемые результаты освоения программы:

Родители (законные представители)



ФОРМИРОВАНИЕ

необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

Воспитатели, педагоги и др.



ФОРМИРОВАНИЕ

компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;

Дети



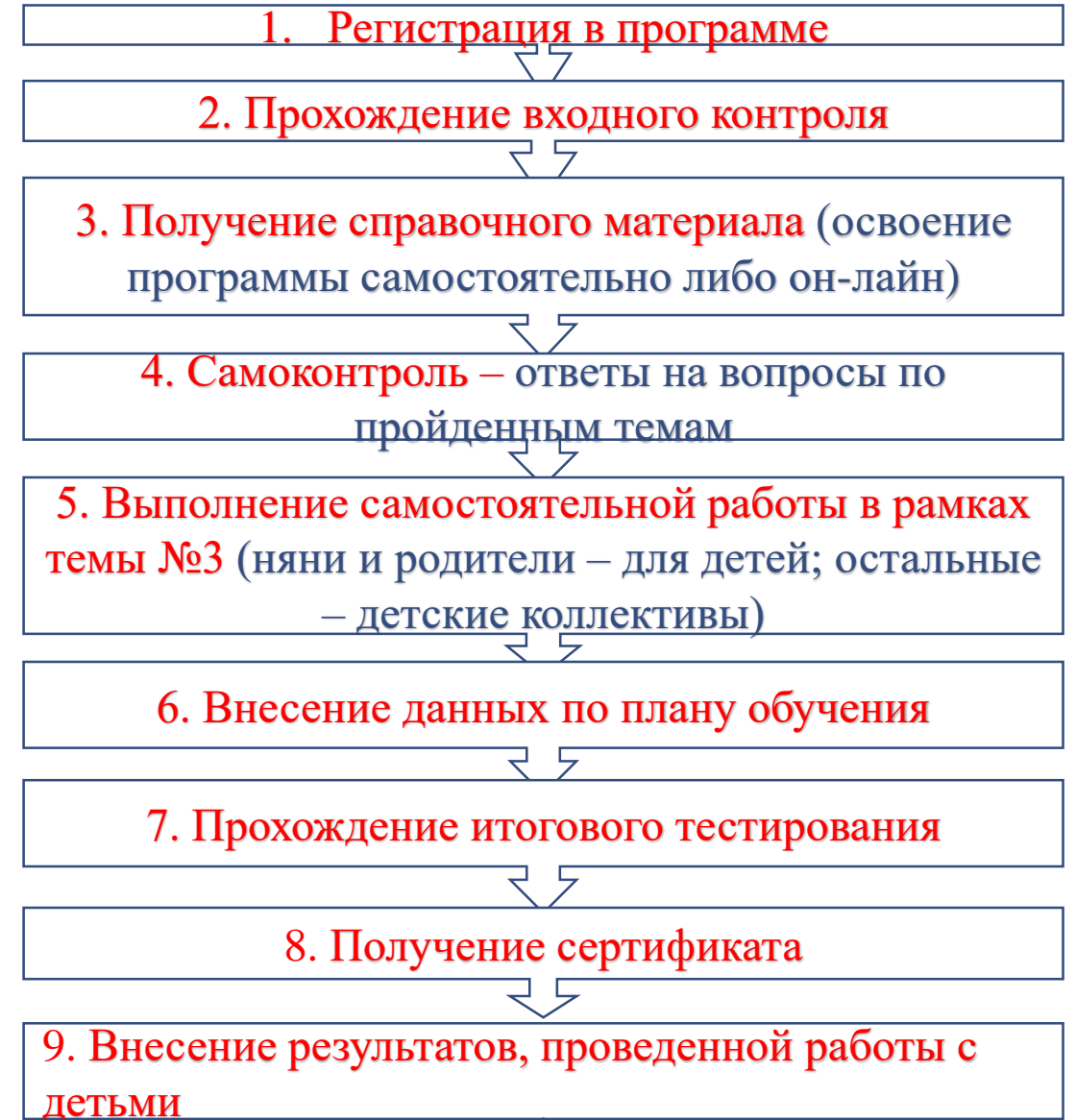
ФОРМИРОВАНИЕ

основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;



Этапы реализации программы:

- ✓ Адекватные возрасту детей формы их обучения. Знакомство родителей с рекомендуемыми нормами и принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.
- ✓ Программа может реализовываться как в очной форме, так и в дистанционной форме.
- ✓ Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний проводятся в форме вебинаров, а также предусматривают выполнение заданий в on-line режиме.
- ✓ В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки 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