

**Дистанционное обучение в  
Школе здоровья  
«Рациональное питание» в  
системе MOODLE**

**Адрес сайта <http://cmp.tom.ru>**

# На главной странице введите логин и пароль

Пример логина Smirnovalena  
Пример пароля Smirnova#123

The screenshot shows the Moodle login page for OGBUZ "ЦМП". The page is in Russian. On the right side, there is a login form titled "ВХОД" (Login). The form contains two input fields: "Логин" (Login) and "Пароль" (Password). A red circle highlights these two fields, and a red arrow points from the "Категории курсов" (Course categories) section towards the login form. Below the password field is a checkbox for "Запомнить логин" (Remember login) and an orange "Вход" (Login) button. Below the button are links for "Создать учетную запись" (Create account) and "Забыли пароль?" (Forgot password?).

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

- Новости сайта

НАВИГАЦИЯ

В начало

- Новости сайта
- Курсы

КАТЕГОРИИ КУРСОВ

- Для специалистов
- Для пациентов
- Все курсы ...

Категории курсов

Свернуть все

- Для специалистов
- Для пациентов (1)

Новости сайта

**Дистанционные Школы здоровья**  
от Administrator \* - Среда, 19 Октябрь 2016, 12:33

ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики" приглашает всех желающих пройти обучение в дистанционной Школе здоровья.

*Для пациентов:*

- Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией

*Для специалистов:*

- Вопросы организации и методологии ведения "Школ здоровья"
- Современные принципы организации грудного ...

Читать сообщение полностью (всего слов - 40)

Постоянная ссылка

ВХОД

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Создать учетную запись  
Забыли пароль?

Хотите быть в курсе новостей Центра, расписания лекций и тренингов, узнавать о публикации новых интересных статей, присоединяйтесь к нашей группе в Контакте.

КАЛЕНДАРЬ

Октябрь 2016

| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |    |    |    | 31 |

# Выберите категорию курса «Для пациентов»

cmp.tom.ru/moodle/

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Вы не вошли в систему (Вход)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

- Новости сайта

НАВИГАЦИЯ

- В начало
- Новости сайта
- Курсы

КАТЕГОРИИ КУРСОВ

- Для специалистов
- Для пациентов
- Все курсы ...

Категории курсов

- Для специалистов
- Для пациентов (1)**

Новости сайта

**Дистанционные Школы здоровья**  
от Administrator \* - Среда, 19 Октябрь 2016, 12:33

ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики" приглашает всех желающих пройти обучение в дистанционной Школе здоровья.

*Для пациентов:*

- Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией

*Для специалистов:*

- Вопросы организации и методологии ведения "Школ здоровья"
- Современные принципы организации грудного ...

Читать сообщение полностью (всего слов - 40)

Постоянная ссылка

ВХОД

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Создать учетную запись  
Забыли пароль?

Хотите быть в курсе новостей Центра, расписания лекций и тренингов, узнавать о публикации новых интересных статей, присоединяйтесь к нашей группе в Контакте.

КАЛЕНДАРЬ

Октябрь 2016

| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

# Кликните на курс «Школа Рационального питания»



ОГБУЗ "ЦМП"

Русский (ru) ▾

Вы не вошли в систему (Вход)

В начало ▶ Курсы ▶ Для пациентов

## НАВИГАЦИЯ

В начало

Новости сайта

Курсы

▶ Для специалистов

▼ Для пациентов

- Школа рационального питания
- профилактика алко
- ШЗ для пациентов с АГ

Категории курсов:

Для пациентов ▾

Здесь располагаются Школы Здоровья

Поиск курса:

Применить

Школа рационального питания

Школа здоровья по профилактике употребления алкоголя

Дистанционная школа по профилактике алкоголизма

Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией

Учитель: Ольга Шерай

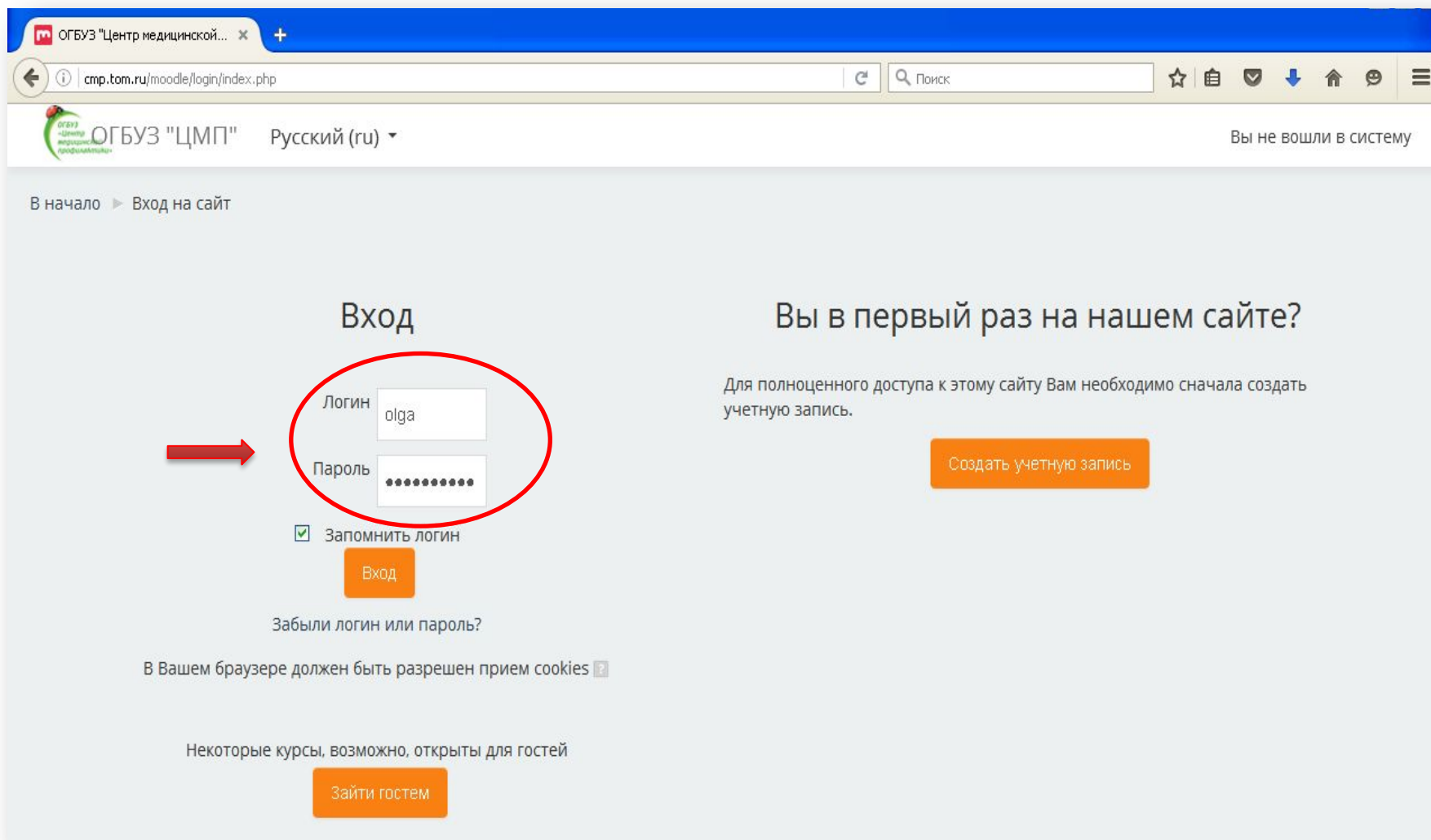
Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией направлена

на формирование активного, рационального и ответственного отношения пациентов с артериальной гипертонией к своему здоровью и мотивации к оздоровлению.

**Какие вопросы обсуждаются в Школе здоровья для пациентов с артериальной гипертонией?**

1. Что такое артериальная гипертония и как её нужно контролировать?
2. Какие существуют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и как снизить их неблагоприятное влияние на здоровье.
3. Какие могут быть осложнения если артериальную гипертонию не лечить?
4. Основные принципы медикаментозного лечения АГ.

# Если программа запросила снова ввести логин и пароль, введите их



ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Вы не вошли в систему

В начало ▶ Вход на сайт

## Вход

Логин

Пароль

Запомнить логин

Забыли логин или пароль?

В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Некоторые курсы, возможно, открыты для гостей

## Вы в первый раз на нашем сайте?

Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

# Пройдите предварительное тестирование

Моя домашняя страница ▶ Для пациентов ▶ Школа рационального питания

## Школа рационального питания

НАВИГАЦИЯ

- Моя домашняя страница
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
  - Текущий курс
    - Школа рационального питания**
      - Участники
      - Значки
      - Общее
      - Предварительное тестирование
      - Занятие 1. Основы рационального питания.
      - Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
      - Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
      - Занятие 4. Углеводы и их значение в питании. Глике...
      - Занятие 5. «Модные» диеты. Разгрузочные дни. Диет...
      - Итоговое занятие
    - Мои курсы

- НАСТРОЙКИ
- Управление курсом

Ваши достижения

Объявления

Школа создана для тех кто хочет оставаться стройным и работоспособным долгие годы

**Предварительное тестирование**

Предварительное тестирование "Школа рационального питания"

Занятие 1. Основы рационального питания.

Основы рационального питания

Лекция направлена на то, чтобы

- показать возможность сохранения своего здоровья через соблюдение навыков правильного питания,
- дать информацию о понятии «рациональное питание», принципах рационального питания,
- объяснить «пираму правильного питания».

Витамины и их роль в питании человека

Минералы. Роль в питании человека

Оцените состояние своего питания

ПОИСК ПО ФОРУМАМ

Применить

Расширенный поиск

ПОСЛЕДНИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

(Пока новостей нет)

ПРЕДСТОЯЩИЕ СОБЫТИЯ

Нет предстоящих событий

Перейти к календарю...  
Новое событие...

ПОСЛЕДНИЕ ДЕЙСТВИЯ

Действия с Суббота, 1 Декабрь 2018, 09:48

Полный отчет о последних действиях  
Со времени Вашего последнего входа ничего не произошло

# Для изучения курса кликните на ссылку в теме: Основы....

Моя домашняя страница ► Для пациентов ► Школа рационального питания

## Школа рационального питания

НАВИГАЦИЯ

- Моя домашняя страница
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
  - Текущий курс
    - Школа рационального питания**
      - Участники
      - Значки
      - Общее
      - Предварительное тестирование
      - Занятие 1. Основы рационального питания.** →
      - Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
      - Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
      - Занятие 4. Углеводы и их значение в питании. Глике...
      - Занятие 5. «Модные» диеты. Разгрузочные дни. Диет...
      - Итоговое занятие
    - Мои курсы

НАСТРОЙКИ

- Управление курсом

Ваши достижения

Объявления

Школа создана для тех кто хочет оставаться стройным и работоспособным долгие годы

Предварительное тестирование

- Предварительное тестирование "Школа рационального питания"
- Занятие 1. Основы рационального питания.**
- Основы рационального питания

Лекция направлена на то, чтобы

- показать возможность сохранения своего здоровья через соблюдение навыков правильного питания,
- дать информацию о понятии «рациональное питание», принципах рационального питания,
- объяснить «пирамиду правильного питания».

- Витамины и их роль в питании человека
- Минералы. Роль в питании человека
- Оцените состояние своего питания

ПОИСК ПО ФОРУМАМ

Расширенный поиск

ПОСЛЕДНИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

(Пока новостей нет)

ПРЕДСТОЯЩИЕ СОБЫТИЯ

Нет предстоящих событий

Перейти к календарю...  
Новое событие...

ПОСЛЕДНИЕ ДЕЙСТВИЯ

Действия с Суббота, 1 Декабрь 2018, 09:48

Полный отчет о последних действиях  
Со времени Вашего последнего входа  
ничего не произошло

# Так выглядит страница лекции

Школа рационального питания: Основы рационального питания: Определение рационального питания - Mozilla Firefox

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

Новая вкладка Школа рационального питания: Основ... +

cmp.tom.ru/moodle/mod/lesson/view.php?id=512

Google



ОГБУЗ "ЦМП"

Русский (ru)



Ольга Кирьянова

Моя домашняя страница > Для пациентов > Школа рационального питания > Занятие 1. Основы рационального питания. > Основы рационального питания

## МЕНЮ ЛЕКЦИИ

Определение рационального питания

## НАВИГАЦИЯ

Моя домашняя страница

Домашняя страница

Страницы сайта

Текущий курс

Школа рационального питания

Участники

Значки

Общее

Предварительное тестирование

Занятие 1. Основы рационального питания.

Основы рационального питания

Витамины и их роль в питании человека

Минералы. Роль в питании человека

Оцените состояние своего питания

Оцените сколько энергии Вам необходимо

Обучение навыкам самоконтроля питания

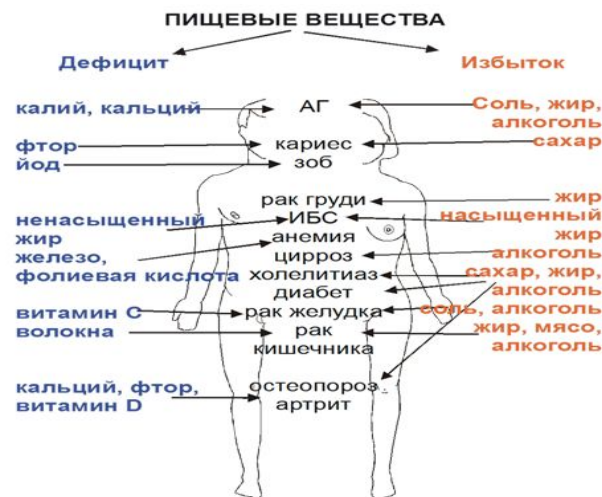
Ведите дневник питания

## Основы рационального питания

### Определение рационального питания

Роль питания для человека бесценна, так как все кроме кислорода человек получает для своей жизнедеятельности из пищи. Очень часто неправильное питание ассоциируется с исключительно повышенным потреблением пищи и избыточной массой тела. Нужно помнить, что наша пища содержит вещества, избыток или недостаток которых приводит к сбою в работе организма и в дальнейшем к развитию различных заболеваний.

### ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ



Чтобы этого не произошло необходимо соблюдать принципы рационального питания.



# Чтобы задать вопрос по теме, зайдите на форум «Обсуждение.....»

Курс: Школа рационального питания - Mozilla Firefox

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

Курс: Школа рационального питания

cmp.tom.ru/moodle/course/view.php?id=16

Google

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Ольга Кирьянова

индивидуальный расчет рациона по методике института питания РАМН

### Занятие 2. Белки и их значение в питании человека

- Роль белков в питании человека
- Тест по теме "Белки и их роль в питании человека"

### Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы нормализации жи

- Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы нормализации жирового обмена
- Задание к теме 3
- Материалы к занятию 3
- Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3**
- Тест по теме "Значение жиров в питании человека. Холестерин"

### Занятие 4. Углеводы и их значение в питании. Гликемический индекс продуктов

- Углеводы и их значение в питании
- Задание к теме 4: Расчет оптимального количества простых углеводов.
- Материалы к занятию 4
- Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 4
- Тест по теме: "Углеводы и их значение в питании"

# На странице с вопросами кликните ссылку «Добавить тему для обсуждения»

Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3 - Mozilla Firefox

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

Обсуждение наиболее часто возникающ... +

cmp.tom.ru/moodle/mod/forum/view.php?id=493

Google

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Ольга Кирьянова

Моя домашняя страница ► Для пациентов ► Школа рационального питания ►  
Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери... ►  Искать

НАВИГАЦИЯ

- Моя домашняя страница
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
- Текущий курс
  - Школа рационального
    - Участники
    - Значки
    - Общее
    - Предварительное тестирование
    - Занятие 1. Основы рационального питания.
    - Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
    - Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
      - Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы ...
      - Задание к теме 3
      - Материалы к занятию 3
      - Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...**
      - Тест по теме "Значение жиров в питании человека. Х...
    - Занятие 4. Углеводы и их значение в питании. Глике...
    - Занятие 5. «Модные» диеты.

Добавить тему для обсуждения

**Обсуждение**

|  | Начато                    | Ответы | Последнее сообщение                                 |
|--|---------------------------|--------|---|
| Если жиры способствуют прибавке массы тела, можно ли вообще отказаться от жирной пищи? | Елена Николаевна Лобыкина | 0      | Елена Николаевна Лобыкина<br>Чт, 14 дек 2017, 13:15 |

# Как отправить вопрос

Школа рационального питания: Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3: Добавить тему для обсуждения - Mozilla Firefox

Школа рационального питания: Обсужде...

cmp.tom.ru/moodle/mod/forum/post.php?forum=41

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru)

Ольга Кирьянова

Школа рационального питания

- Участники
- Значки
- Общее
- Предварительное тестирование
- Занятие 1. Основы рационального питания.
- Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
- Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
- Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы ...
- Задание к теме 3
- Материалы к занятию 3
- Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...**
- Тест по теме "Значение жиров в питании человека. Х...
- Занятие 4. Углеводы и их значение в питании. Глике...
- Занятие 5. «Модные» диеты. Разгрузочные дни. Диет...
- Итоговое занятие

Мои курсы

НАСТРОЙКИ

- Управление форумом
  - Добровольная подписка
  - Подписаться на форум
- Управление курсом

Тема\* Жиры

Сообщение\*

Сколько грамм семечек можно есть в день?

Подписаться на эту тему.

Вложение

Максимальный размер новых файлов : 500Кбайт, максимальное количество прикрепленных файлов : 9

Для загрузки файлов перетащите их сюда.

Отправить в форум Отмена

# Ответ на вопрос

cmp.tom.ru/moodle/mod/forum/view.php?id=493

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Ольга Кирьянова

Моя домашняя страница ▶ Для пациентов ▶ Школа рационального питания ▶  
Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери... ▶ Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...



Искать

## НАВИГАЦИЯ

- Моя домашняя страница
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
  - Текущий курс
    - Школа рационального питания
      - Участники
      - Значки
      - Общее
      - Предварительное тестирование
      - Занятие 1. Основы рационального питания.
      - Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
      - Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
        - Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы ...
        - Задание к теме 3
        - Материалы к занятию 3
        - Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...**
        - Тест по теме "Значение жиров в питании человека. Х...

## Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3

Добавить тему для обсуждения

| Обсуждение   | Начато  | Ответы | Последнее сообщение                                 |
|--|---|--------|---|
| <a href="#">Жиры</a>   |  Ольга Кирьянова           | 1      | Елена Николаевна Лобыкина<br>Вт, 15 янв 2019, 09:12 |
| Если жиры способствуют прибавке массы тела, можно ли вообще отказаться от жирной пищи? |  Елена Николаевна Лобыкина | 0      | Елена Николаевна Лобыкина<br>Чт, 14 дек 2017, 13:15 |

# Ответ на вопрос

cmp.tom.ru/moodle/mod/forum/discuss.php?d=17

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Ольга Кирьянова

Моя домашняя страница ▶ Для пациентов ▶ Школа рационального питания ▶ Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери... ▶ Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ... ▶ Жиры

Искать

## НАВИГАЦИЯ

- Моя домашняя страница
  - Домашняя страница
  - Страницы сайта
- Текущий курс
  - Школа рационального питания
    - Участники
    - Значки
    - Общее
    - Предварительное тестирование
    - Занятие 1. Основы рационального питания.
    - Занятие 2. Белки и их значение в питании человека
    - Занятие 3. Жиры и их значение в питании. Холестери...
      - Жиры и их значение в питании. Холестерин. Способы ...
      - Задание к теме 3
      - Материалы к занятию 3
      - Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...
        - Жиры**
      - Тест по теме "Значение жиров в питании человека. Х...

## Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3

### Жиры

Вы подписаны

◀ Если жиры способствуют прибавке массы тела, можно ли вообще отказаться от жирной пищи?

Древовидно

**Жиры**  
от Ольга Кирьянова - Понедельник, 14 Январь 2019, 16:10

Сколько грамм семечек можно есть в день?

Постоянная ссылка | Ответить

**Re: Жиры**  
от Елена Николаевна Лобыкина - Вторник, 15 Январь 2019, 09:12

Вероятно, вы имеете в виду семена подсолнечника?

Семечки подсолнечника — популярный и полезный продукт. Они чрезвычайно богаты жирными кислотами, необходимыми нашей коже, волосам, сердечно-сосудистой системе. Но чтобы полезные свойства семечек подсолнуха не «разбились» о вред калорийности (в 100 граммах семян подсолнуха содержится 580 калорий), употреблять их следует умеренно. Безопасная суточная норма продукта — до 20 граммов очищенных семян.

Постоянная ссылка | Показать сообщение-родителя | Ответить

◀ Если жиры способствуют прибавке массы тела, можно ли вообще отказаться от жирной пищи?

# Итоговое занятие

Курс: Школа рационального питания - Mozilla Firefox

Файл Правка Вид Журнал Закладки Инструменты Справка

Курс: Школа рационального питания

cmp.tom.ru/moodle/course/view.php?id=16

Google

ОГБУЗ "ЦМП" Русский (ru) Ольга Кирьянова

- Углеводы и их значение в питании
- Задание к теме 4: Расчет оптимального количества простых углеводов.
- Материалы к занятию 4
- Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 4
- Тест по теме: "Углеводы и их значение в питании"

**Занятие 5. «Модные» диеты. Разгрузочные дни. Диетотерапия для нормализации**

- "Модные" диеты и разгрузочные дни
- Принципы диетотерапии массы тела
- Задание к теме 5: составление индивидуального плана профилактических мероприятий
- Материалы к занятию 5
- Обсуждение наиболее часто задаваемых вопросов по теме

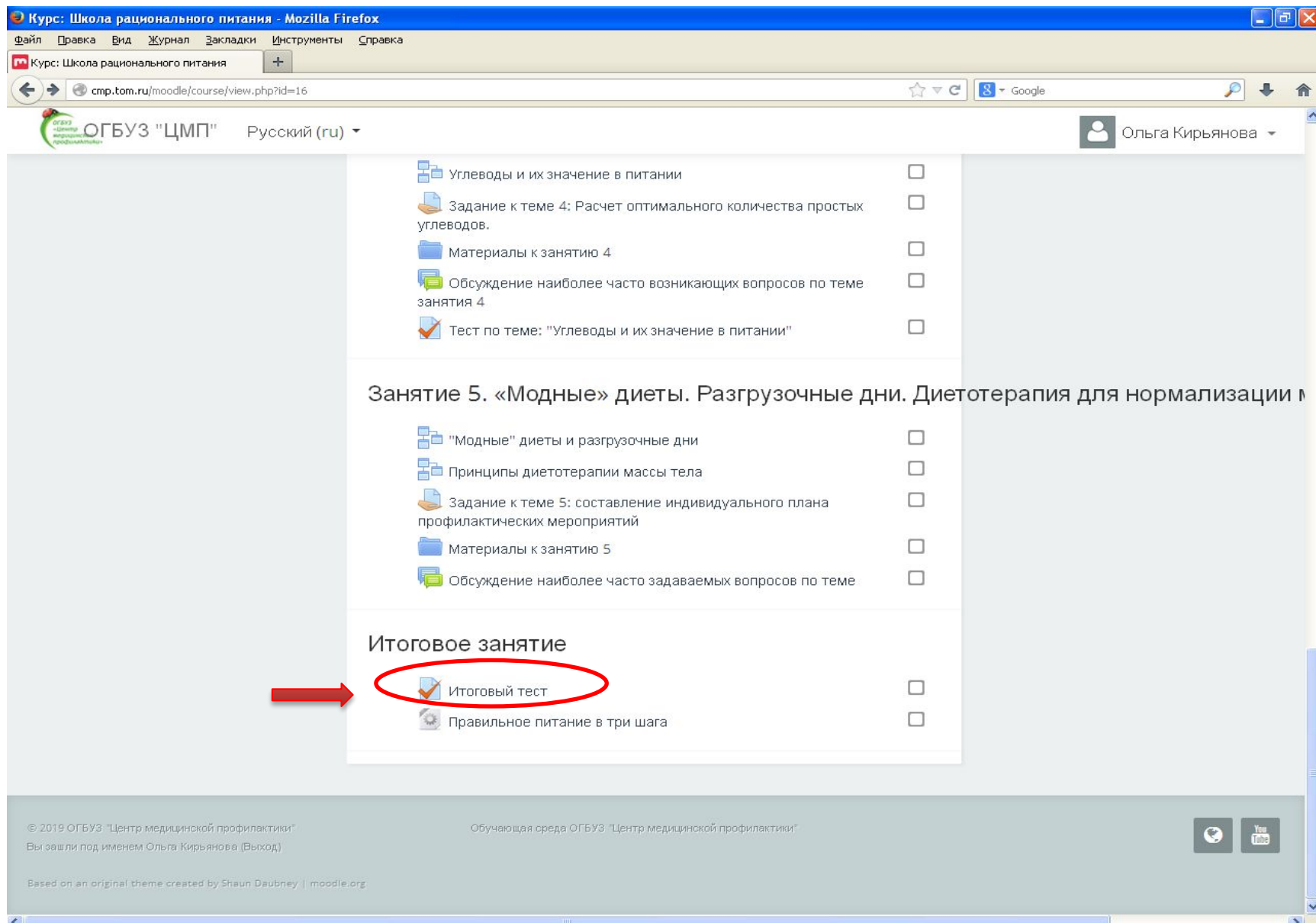
**Итоговое занятие**

- Итоговый тест
- Правильное питание в три шага

© 2019 ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики" Обучающая среда ОГБУЗ "Центр медицинской профилактики"

Вы зашли под именем Ольга Кирьянова (Выход)

Based on an original theme created by Shaun Daubney | moodle.org



# **ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»**

- **Методист Центра**
- **Кирьянова Ольга Васильевна**
- **46-85-03**
- **8-961-888-54-06**