

**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 Шегай

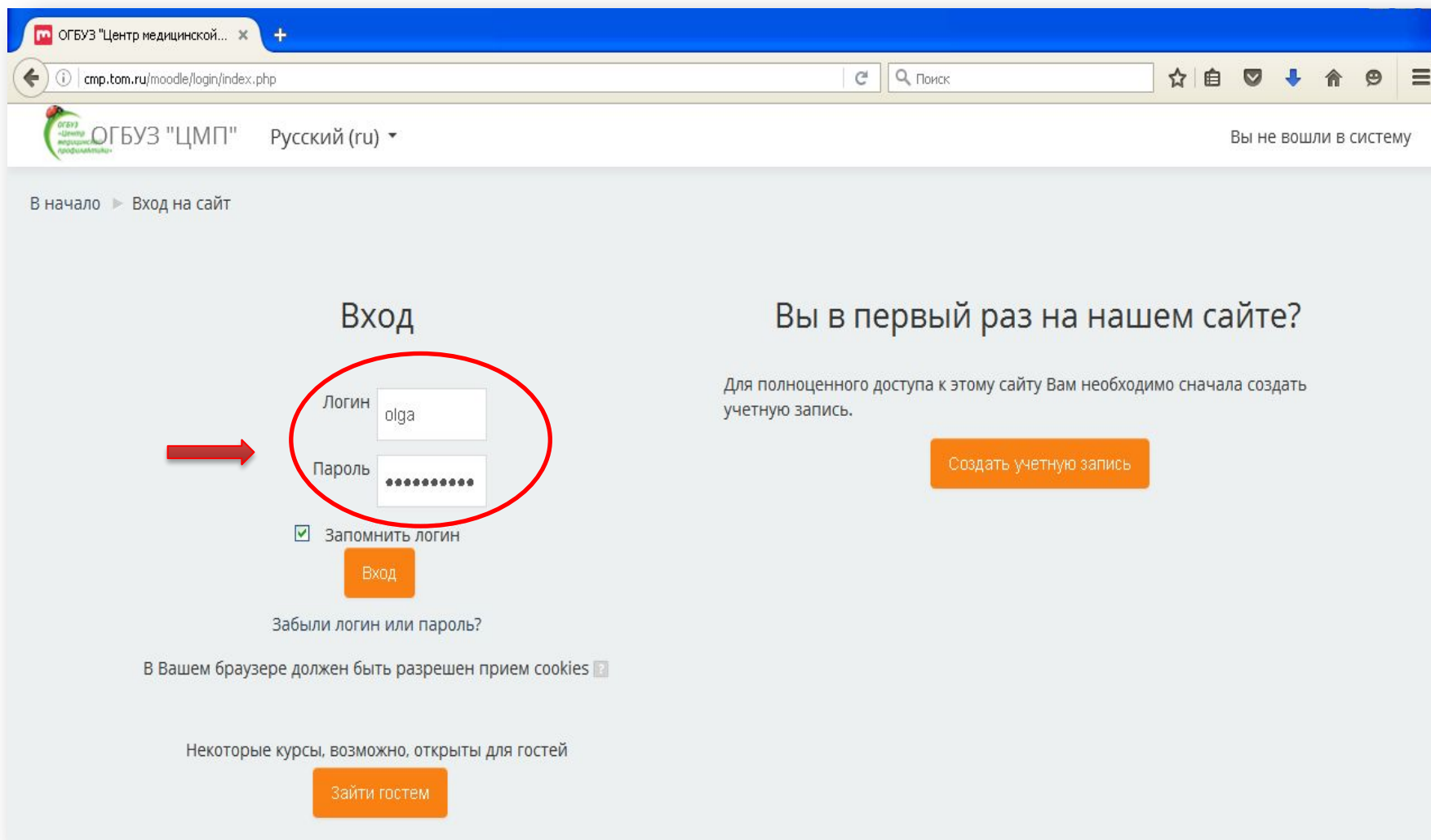
Школа здоровья для пациентов с артериальной гипертонией направлена

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

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

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... x +

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

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

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Дефицит | **Избыток**

Дефицит	Избыток	
калий, кальций	АГ	Соль, жир, алкоголь, сахар
фтор, йод	кариес, зуб	
ненасыщенный жир, железо, фолиевая кислота	рак груди, ИБС, анемия, цирроз, холелитиаз, диабет	жир насыщенный, жир, алкоголь, сахар, жир, алкоголь
витамин С, волокна	рак желудка, рак кишечника	соль, алкоголь, жир, мясо, алкоголь
кальций, фтор, витамин D	остеопороз, артрит	

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... ► Обсуждение наиболее часто возникающих вопросов по ...

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 наиболее часто возникающих вопросов по теме занятия 3

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 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
Жиры	 Ольга Кирьянова	1	Елена Николаевна Лобыкина 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 Чт, 14 дек 2017, 13:15

Ответ на вопрос

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

 **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

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

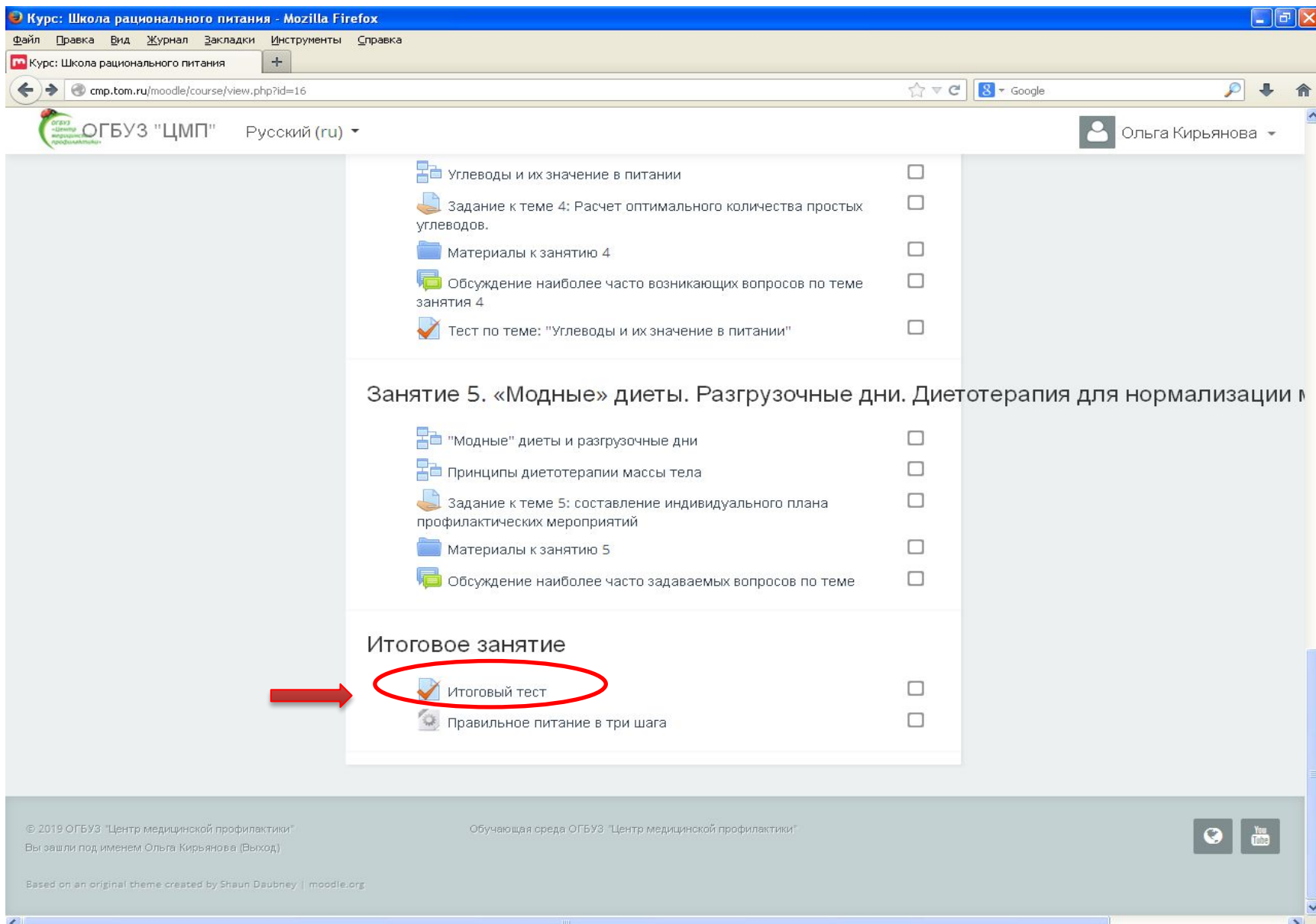
Итоговое занятие

- 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**