

**План курса
«Основы нутрициологии. Видеокурс»
с присвоением квалификации
«Нутрициолог», 640 ак.ч.**

- * желтым отмечены дополнительные модули на тарифе Базовый, Расширенный
- ** зеленым отмечены дополнительные модули на тарифе Расширенный

Наименование модулей дисциплин	Всего часов, ч
<p>Модуль 1. Введение в профессию</p> <p>Нутрициолог. Компетенции специалиста и зоны ответственности. Нормативно-правовое обоснование деятельности в Российской Федерации. Питание и качество жизни.</p>	
<p>Модуль 2. Введение в нутрициологию</p> <p>Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.</p>	
<p>Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы</p>	
<p>Модуль 4. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания. Физиология питания и пищеварения</p> <p>4.1. Физиология питания</p> <p>4.1.1. Макронутриенты (белки, жиры, углеводы). Обмен белков, жиров и углеводов.</p> <p>4.1.2. Микронутриенты (витамины, минеральные вещества). Абсорбция и метаболизм.</p> <p>4.1.3. Водно-электролитный обмен и состав тела.</p> <p>4.1.4. Защитные компоненты пищевых продуктов.</p> <p>4.1.5. Понятие о неблагоприятно влияющих на организм компонентах пищи.</p> <p>4.2. Физиология пищеварения</p> <p>4.2.1. Функции системы пищеварения</p> <p>4.2.2. Типы пищеварения</p> <p>4.2.3. Регуляция функций пищеварительной системы</p> <p>4.2.4. Закономерности деятельности пищеварительной системы</p> <p>4.2.5. Всасывание. Регуляция всасывания.</p> <p>4.2.6. Моторика и секреция в пищеварительном тракте.</p> <p>4.2.7. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта.</p>	
<p>Модуль 5. Патопфизиология пищеварения</p>	
<p>Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения</p>	
<p>Модуль 7. Основной и общий обмен</p>	

<p>7.1. Энергетическая ценность продуктов питания.</p> <p>7.2. Биоэнергетика.</p> <p>7.3. Методы оценки энергозатрат.</p> <p>7.4. Основной обмен.</p> <p>7.5. Общий обмен.</p> <p>7.6. Идеальная масса тела.</p> <p>7.7. Оценка питательного статуса и определение потребности в нутритивной поддержке.</p>	
<p>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов</p> <p>8.1. Гигиенические требования к качеству пищевых продуктов.</p> <p>8.2. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов растительного происхождения.</p> <p>8.3. Гигиеническая оценка качества и безопасности продуктов животного происхождения.</p> <p>8.4. Консервированные продукты.</p> <p>8.5. Обогащенные продукты.</p> <p>8.6. Функциональные пищевые продукты.</p> <p>8.7. Биологически активные добавки к пище.</p> <p>8.8. Гигиенические подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.</p>	
<p>Модуль 9. Практическая работа</p> <p>Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса здорового человека.</p>	
<p>Модуль 10. Принципы рационального питания</p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации.</p> <p>10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	
<p>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</p> <p>11.1. Питание женщины во время беременности и кормления грудью.</p> <p>11.2. Питание кормящей женщины.</p> <p>11.3. Клетчатка и её значение.</p> <p>11.4. Принципы естественного вскармливания.</p> <p>11.5. Лактация, особенности молозива и зрелого молока.</p> <p>11.6. Вскармливание новорожденных в первые 7–10 дней жизни.</p> <p>11.7. Гипогалактия.</p>	
<p>Модуль 12. Питание здорового ребенка</p> <p>12.1. Искусственное и смешанное вскармливание.</p> <p>12.2. Организация прикорма.</p> <p>12.3. Организация питания детей старше года.</p> <p>12.4. Питание детей и подростков.</p>	
<p>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</p> <p>13.1. Роль питания в предотвращении старения.</p> <p>13.2. Физиологические изменения в пожилом и старческом возрасте.</p> <p>13.3. Питание и прием лекарственных препаратов.</p> <p>13.4. Оценка питания п пожилom и старческом возрасте. Коррекция питания.</p>	
<p>Модуль 14. Питание спортсменов</p>	

<p>14.1. Энергозатраты спортсмена.</p> <p>14.2. Коррекция питания спортсменов.</p> <p>14.3. Нутритивный статус и пищевое поведение спортсмена.</p> <p>14.4. Значение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов.</p> <p>14.5. Витамины и минеральные вещества в питании спортсменов.</p> <p>14.6. Биоимпедансный анализ состава тела в спорте. Биоимпедансные измерения регионов тела. Изменения импедансных значений регионов тела при силовых нагрузках. Нормальные значения параметров состава тела для различных видов спорта. Сезонные и внутрисезонные изменения.</p> <p>14.7. Применение нутритивно-метаболических средств контроля и поддержания массы тела и липидного профиля крови.</p>	
<p>Модуль 15. Концепции питания</p> <p>15.1. Углеводные диеты (вегетарианство, сыроедение) .</p> <p>15.2. Белковые диеты (диета Дюкана, японская диета и др.).</p> <p>15.3. Белково-жировые диеты (диета американских астронавтов, диета доктора Аткинса, очковая диета, кремлевская диета).</p> <p>15.4. Раздельное питание.</p> <p>15.5. Питание на основе религиозных традиций.</p>	
<p>Модуль 16. Консультирование в нутрициологии</p> <p>16.1. Первичная консультация.</p> <p>16.2. Налаживание межличностной коммуникации.</p> <p>16.3. Невербальные способы коммуникации.</p> <p>16.4. Активное слушание клиента как способ налаживания межличностной коммуникации.</p> <p>16.5. Взаимодействие нутрициолога с клиентом.</p> <p>16.6. Классификация клиентов.</p> <p>16.7. Виды отношений между клиентом и нутрициологом.</p> <p>16.8. Диагностика состояния клиента.</p>	
<p>Модуль 17. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии</p> <p>17.1. Биоимпедансометрия.</p> <p>17.2. Пищевой дневник.</p> <p>17.3. Онлайн-калькулятор.</p> <p>17.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	
<p>Модуль 18. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ)</p> <p>18.1. Биопсихосоциальная модель (по данным ВОЗ) Биологические причины лишнего веса.</p> <p>18.2. Социальные причины лишнего веса.</p> <p>18.3. Психологические причины. Нереализованные потребности.</p> <p>18.4. Непрожитые эмоции.</p> <p>18.5. Стресс.</p>	
<p>Модуль 19. Понятие "пищевое поведение". Виды нарушений пищевого поведения</p> <p>19.1. Виды нарушения пищевого поведения. Экстернальное поведение.</p> <p>19.2. Виды нарушений пищевого поведения. Ограничительное и эмоциогенное ПП.</p>	
<p>Модуль 20. Основы сомнологии</p>	

<p>20.1. Что такое сон.</p> <p>20.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна.</p> <p>20.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна.</p> <p>20.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки.</p> <p>20.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут здоровым людям.</p> <p>20.2. Питание и сон</p> <p>20.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна.</p> <p>20.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать.</p> <p>20.2.3. Взаимосвязь нарушений сна с прибавкой массы тела (апноэ сна, недосыпание, нарколепсия). Влияние продолжительности и качества сна на обмен веществ и нормализацию веса.</p>	
<p>Модуль 21. Эффективные коммуникации и продажи</p> <p>21.1. Эффективная коммуникация.</p> <p>21.2. Самопрезентация.</p> <p>21.3. Структура информационного сообщения.</p> <p>21.4. Проведение диагностики (консультации) пациента.</p> <p>21.5. Деловой и речевой этикет.</p>	
<p>Модуль 22. Нутриционная недостаточность в XXI веке</p>	
<p>Итоговая аттестация</p>	
<p>Итого:</p>	<p>640</p>