

План курса

«Основы нутрициологии. Видеокурс», 648 ак.ч.

- *

желтым отмечены дополнительные модули на тарифе Базовый, Расширенный

**

зеленым отмечены дополнительные модули на тарифе Расширенный

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

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

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

20.1. Что такое сон. 20.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна. 20.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна. 20.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки. 20.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут здоровым людям.	
20.2. Питание и сон 20.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна. 20.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать. 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.	
Модуль 21. Эффективные коммуникации и продажи 21.1. Эффективная коммуникация. 21.2. Самопрезентация. 21.3. Структура информационного сообщения. 21.4. Проведение диагностики (консультации) пациента. 21.5. Деловой и речевой этикет.	
Модуль 22. Нутриционная недостаточность в XXI веке	
Итоговая аттестация	
Итого:	648