



МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР

НМО

ИНН 9723005790

127238, г. Москва, Бескудниковский бульвар, дом 6 корпус 4
8 495 414 24 46

**План курса
«Эксперт-нутрициолог. Вопросы интегративной
и клинической нутрициологии с углубленной специализацией
в сфере психологии пищевого поведения», 1532 ч**

ТАРИФ «ЭКСПЕРТ»

Наименование модулей дисциплин	Всего часов
<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>	24
<p>Модуль 2. Введение в нутрициологию</p> <p>Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.</p>	28
<p>Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы</p>	36
<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>	40
<p>Модуль 5. Патофизиология пищеварения</p>	36
<p>Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения.</p>	36

<p>Модуль 7. Основной и общий обмен</p> <p>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.</p>	<p>42</p>
<p>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.</p> <p>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.</p>	<p>42</p>
<p>Модуль 9. Практическая работа</p> <p>Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса здорового человека.</p>	<p>64</p>
<p>Модуль 10. Принципы рационального питания</p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации. 10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	<p>24</p>
<p>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</p> <p>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.</p>	<p>48</p>
<p>Модуль 12. Питание здорового ребенка</p> <p>12.1. Искусственное и смешанное вскармливание. 12.2. Организация прикорма. 12.3. Организация питания детей старше года. 12.4. Питание детей и подростков.</p>	<p>48</p>
<p>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</p> <p>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.</p>	<p>42</p>

<p>Модуль 14. Питание спортсменов</p> <p>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.</p>	<p>48</p>
<p>Модуль 15. Концепции питания</p> <p>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.</p>	<p>36</p>
<p>Модуль 16. Алиментарно-зависимые заболевания и их профилактика. Понятие о диетическом (лечебном) питании</p> <p>16.1. Алиментарно-зависимые неинфекционные заболевания. 16.1.1. Питание и профилактика при избыточной массе тела и ожирении. 16.1.2. Питание и профилактика сахарного диабета 2-ого типа. 16.1.3. Питание и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. 16.1.4. Питание и профилактика онкологических заболеваний. 16.1.5. Питание и профилактика остеопороза. 16.1.6. Питание и профилактика кариеса. 16.1.7. Пищевые аллергии и другие проявления пищевой непереносимости. 16.2. Заболевания, связанные с инфекционными агентами, передающимися с пищей. 16.3. Пищевые отравления различной этиологии.</p>	<p>54</p>
<p>Модуль 17. Ожирение. Метаболический синдром. Инсулинорезистентность. Эндокринные факторы развития ожирения. Питание клиентов с избыточным весом и ожирением</p> <p>17.1. Причины и виды ожирения, способы диагностики, диеты, проблема сохранения веса после похудения. 17.2. Углеводный обмен и метаболический синдром. Инсулинорезистентность. 17.3. Питание при ожирении.</p>	<p>80</p>
<p>Модуль 18. Клинические лабораторные исследования в диагностике алиментарно-зависимых заболеваний</p> <p>18.1. Исследования крови и интерпретация результатов при вегетарианском питании, при исключении красного мяса и при белковых диетах. 18.2. Определение микронутриентного и минерального состава крови, волос, ногтей и интерпретация результатов. 18.3. Лабораторные исследования для определения обмена белков, жиров и углеводов, статуса витамина D в организме и основные параметры кальций-фосфорного обмена. 18.4. Лабораторные исследования витаминного статуса организма. 18.5. Лабораторные исследования при проблемах веса.</p>	<p>96</p>

<p>Модуль 19. Инструментальные методы диагностики алиментарно-зависимых заболеваний</p> <p>19.1. Ультразвуковая диагностика при избыточной массе тела и ожирении. Интерпретация результатов исследования.</p> <p>19.2. Биоимпедансный анализ состава тела.</p> <p>19.2.1. Физические основы метода.</p> <p>19.2.2. Биоимпедансные исследования состава тела здорового человека.</p> <p>19.2.3. Биоимпедансная оценка ожирения и избыточной массы тела.</p> <p>19.3. Денситометрия.</p>	40
<p>Модуль 20. Практическая работа.</p> <p>Клиническая диагностика нарушений пищевого статуса</p>	48
<p>Модуль 21. Значение макро- и микронутриентов в питании. Роль алиментарных факторов в детоксикационной функции организма</p> <p>21.1.1 Вредные факторы окружающей среды и их влияние на здоровье.</p> <p>21.1.2 Биологически активные вещества продуктов питания и их влияние на процесс детоксикации ксенобиотиков.</p> <p>21.2 Роль витаминов и минеральных компонентов в процессах детоксикации.</p>	48
<p>Модуль 22. Применение биологически активных добавок в питании здорового человека, а также в комплексной терапии заболеваний</p> <p>22.1. Основные компоненты БАД.</p> <p>22.2. Некоторые закономерности действия БАД в малых дозах.</p> <p>22.3. Применение БАД в питании здорового человека.</p> <p>22.4. Применение БАД в комплексной терапии заболеваний.</p> <p>22.5. Применение витаминов в практике нутрициолога.</p>	90
<p>Модуль 23. Понятие о пищевом поведении (ПП). Особенности формирования ПП</p> <p>23.1. Понятие «пищевое поведение», особенности формирования.</p> <p>23.2. Возрастные особенности ПП.</p> <p>23.3. Нарушения ПП. Классификация нарушений ПП.</p> <p>23.4. Расстройство ПП. Классификация расстройств ПП (МКБ-10).</p> <p>23.5. Отличие нарушения от расстройства</p>	18
<p>Модуль 24. Клинические и психологические аспекты расстройств ПП</p> <p>24.1. Нервная анорексия. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни Клиническая картина.</p> <p>24.2. Нервная булимия. Характеристика, причины возникновения, стадии и течение болезни.</p> <p>24.3. Принципы работы с расстройствами ПП.</p> <p>24.4. Принципы взаимодействия с родственниками лиц с расстройствами ПП.</p> <p>24.5. Пищевая зависимость – миф или реальность?</p> <p>24.6. Психологический портрет клиента с лишним весом.</p> <p>24.7. Структура личности по Эрику Берну (внутренний родитель, взрослый, ребенок). Связь с набором лишнего веса</p> <p>24.8. Био- психо- социальный подход построения работы с клиентом – как гарантия</p>	48

успешной работы с клиентом.	
<p>Модуль 25. Типы пищевого поведения и их коррекция</p> <p>25.1. Ограничительное пищевое поведение. Ограничительное ПП. Характеристика, причины возникновения. Диетологическое мышление. Распространённые способы похудения.</p> <p>25.2. Экстернальное пищевое поведение. Экстернальное ПП. Характеристика, причины возникновения. Правила похода в супермаркет. Правила хранения пищевых продуктов в доме. Правила похода в ресторан, в кафе. Правила похода в гости.</p> <p>25.3. Эмоциогенное пищевое поведение Эмоциогенное ПП. Характеристика, причины возникновения. Отличие голода от аппетита (мнимого голода). Правила приема пищи. Шкала голода.</p> <p>25.4 Нереализованные потребности. Связь с лишним весом Связь лишнего веса и нереализованных потребностей. Тест на выявление нереализованных потребностей.</p> <p>25.5. Непрожитые эмоции Связь лишнего веса и непрожитых эмоций Чувства и эмоции, приводящие к набору лишнего веса (тревога, обида, страх и др.). Влияние непрожитых эмоций на проблемы с весом. Механизмы влияния</p>	58
<p>Модуль 26. Психосоциальные факторы и образ жизни</p> <p>26.1. Образ тела. Компоненты. Формирование образа тела</p> <p>26.2. Вторичные выгоды</p> <p>26.3. Влияние образа жизни на вес человека Питание. Питьевой режим. Физическая активность. Сон, эмоциональная стабильность.</p> <p>26.4. Ведение дневника эмоций</p> <p>26.5. Интуитивное питание</p>	48
<p>Модуль 27. Психологическая коррекция нарушений ПП. Практическая работа психолога-консультанта</p> <p>27.1. Основные принципы работы психолога-консультанта</p> <p>27.2. Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации: Первая встреча с клиентом. Этапы и цели первой консультации. Установление психотерапевтического альянса.</p> <p>27.3. Мультиmodalный подход в коррекции веса и нарушений ПП</p> <p>27.4. Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ) Когнитивно- поведенческая терапия (КПТ) в работе с лишним весом и НПП. Установки и работа с ними. Автоматические мысли. Когнитивные искажения. Техника «Определение целей похудения». Правило «Стоп». Итог по техникам КПТ.</p> <p>27.5 Основы гештальт-терапии при коррекции веса Основы гештальт-терапии при коррекции веса. Упражнение «Будильник».</p> <p>27.6. Основы НЛП. Коррекция ПП методами НЛП НЛП модель НС-ЖС. Техники «Взмах» и «Якорение».</p>	104

<p>27.7. Основы транзактного анализа Транзактный анализ и характерные черты внутреннего взрослого. Работа со внутренним взрослым часть 1. Работа со внутренним взрослым часть 2. Работа в внутреннем ребенком.</p> <p>27.8 Телесно-ориентированная терапия (ТОТ) в работе с лишним весом и нарушениями пищевого поведения.</p> <p>27.9 Методы арт-терапии в работе с лишним весом.</p> <p>27.10 Применение гипноза в работе с лишним весом.</p> <p>27.11 Взаимосвязь НПП и сексуальных дисфункций.</p> <p>27.12 Формы работы с клиентами.</p> <p>27.13 Супервизия в работе психолога.</p> <p>27.14. Работа с ограничительным ПП.</p> <p>27.15. Работа с экстернальным ПП.</p> <p>27.16. Работа с эмоциогенным ПП.</p>	
<p>Модуль 28. Консультирование в нутрициологии</p> <p>28.1. Первичная консультация. 28.2. Налаживание межличностной коммуникации. 28.3. Невербальные способы коммуникации. 28.4. Активное слушание клиента как способ налаживания межличностной коммуникации. 28.5. Взаимодействие нутрициолога с клиентом. 28.6. Классификация клиентов. 28.7. Виды отношений между клиентом и нутрициологом. 28.8. Диагностика состояния клиента.</p>	24
<p>Модуль 29. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии</p> <p>29.1. Биоимпедансометрия. 29.2. Пищевой дневник. 29.3. Онлайн-калькулятор. 29.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	30
<p>Модуль 30. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ)</p> <p>30.1. Биопсихосоциальная модель (по данным ВОЗ) Биологические причины лишнего веса. 30.2. Социальные причины лишнего веса. 30.3. Психологические причины. Нереализованные потребности. 30.4. Непрожитые эмоции. 30.5. Стресс.</p>	36
<p>Модуль 31. Основы сомнологии</p> <p>31.1. Что такое сон. 31.1.1. Зачем нужен сон, какие функции выполняет. Структура сна. 31.1.2. Сколько нужно спать. Как определить персональную норму сна. 31.1.3. Во сколько вставать и ложиться. Совы и жаворонки. 31.1.4. Общегигиенические рекомендации по улучшению сна, которые помогут</p>	30

<p>здоровым людям.</p> <p>31.2. Питание и сон</p> <p>31.2.1. Кофеин и сон. Как безопасно употреблять кофеин без вреда для сна.</p> <p>31.2.2. Что можно и что нельзя есть, чтобы лучше спать.</p> <p>31.2.3. 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 32. Эффективные коммуникации и продажи</p> <p>32.1. Стратегия построения коммуникации для построения отношений с клиентами и коллегами.</p> <p>32.2. Работа в социальных сетях.</p> <p>32.3. Самопрезентация.</p> <p>32.4. Информационная речь.</p> <p>32.5. Как давать обратную связь.</p> <p>32.6. Проведение диагностики клиента.</p> <p>32.7. Речевой этикет.</p>	42
<p>Модуль 33. Нутриционная недостаточность в 21 веке</p>	36
<p>Модуль 34. Итоговая аттестация</p>	8
<p>Итого:</p>	1532