



**План курса  
«Основы нутрициологии», 648 ак.ч.  
(тариф «Базовый»)**

<b>Наименование модулей дисциплин</b>	<b>Всего часов</b>
<p><b>Модуль 1. Введение в профессию</b></p> <p>Нутрициолог. Компетенции специалиста и зоны ответственности. Нормативно-правовое обоснование деятельности в Российской Федерации. Питание и качество жизни.</p>	24
<p><b>Модуль 2. Введение в нутрициологию</b></p> <p>Понятие о питании. Система питания. Теории питания. Режим питания. Оценка питания.</p>	28
<p><b>Модуль 3. Анатомия пищеварительной системы</b></p>	36
<p><b>Модуль 4. Энергетическая, пищевая и биологическая ценность питания. Физиология питания и пищеварения</b></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><b>Модуль 5. Патофизиология пищеварения</b></p>	36

<p><b>Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения.</b></p>	<p>36</p>
<p><b>Модуль 7. Основной и общий обмен</b></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><b>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.</b></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><b>Модуль 9. Практическая работа</b></p> <p>Использование сервиса автоматического расчета рациона питания в практике нутрициолога.</p>	<p>60</p>
<p><b>Модуль 10. Принципы рационального питания</b></p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации.  10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	<p>24</p>
<p><b>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</b></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><b>Модуль 12. Питание здорового ребенка</b></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><b>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</b></p>	<p>42</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 пожилom и старческом возрасте. Коррекция питания.</p>	
<p><b>Модуль 14. Питание спортсменов</b></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>	48
<p><b>Модуль 15. Концепции питания</b></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>	36
<p><b>Модуль 16. Консультирование в нутрициологии</b></p> <p>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.</p>	12
<p><b>Модуль 17. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической стратегии</b></p> <p>17.1. Биоимпедансометрия.  17.2. Пищевой дневник.  17.3. Онлайн-калькулятор.  17.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	14
<p><b>Модуль 18. Биопсихосоциальная модель лишнего веса (по версии Всемирной организации здравоохранения - ВОЗ)</b></p> <p>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.</p>	12

<p><b>Модуль 19. Понятие "пищевое поведение". Виды нарушений пищевого поведения</b></p> <p>19.1. Виды нарушения пищевого поведения. Экстернальное поведение.  19.2. Виды нарушений пищевого поведения. Ограничительное и эмоциогенное ПП.</p>	<p>12</p>
<p><b>Итоговое тестирование</b></p>	<p>8</p>
<p><b>Итого:</b></p>	<p><b>648</b></p>