



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

<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

<b>Модуль 6. Анатомия и физиология эндокринной системы. Эндокринные факторы физиологии пищеварения.</b>	36
<b>Модуль 7. Основной и общий обмен</b> 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.	42
<b>Модуль 8. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов.</b> 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.	42
<b>Модуль 9. Практическая работа</b> Использование сервиса автоматического расчета рациона питания в практике нутрициолога.	60
<b>Модуль 10. Принципы рационального питания</b> 10.1. Структура питания населения в Российской Федерации. 10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).	24
<b>Модуль 11. Питание беременных и кормящих</b> 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.	48
<b>Модуль 12. Питание здорового ребенка</b> 12.1. Искусственное и смешанное вскармливание. 12.2. Организация прикорма. 12.3. Организация питания детей старше года. 12.4. Питание детей и подростков.	48
<b>Модуль 13. Питание людей старшего возраста</b>	24

<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>	24
<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>	24
<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>	18
<p><b>Модуль 17. Использование инструментальных методов при формировании терапевтической</b></p> <p>17.1. Биоимпедансометрия.  17.2. Пищевой дневник.  17.3. Онлайн-калькулятор.  17.4. Разработка терапевтической стратегии.</p>	18
<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>	18

<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>	14
<p><b>Модуль 20. Основы сомнологии –</b></p> <p>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.</p>	12
<p><b>Модуль 21. Эффективные коммуникации и продажи</b></p> <p>21.1. Эффективная коммуникация. 21.2. Самопрезентация. 21.3. Структура информационного сообщения. 21.4. Проведение диагностики (консультации) пациента. 21.5. Деловой и речевой этикет.</p>	12
<p><b>Модуль 22. Нутриционная недостаточность в 21 веке</b></p>	12
<p><b>Итоговое тестирование</b></p>	8
<p><b>Итого:</b></p>	<b>648</b>