



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

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>	42
<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>	42
<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>	42
<p>Модуль 9. Практическая работа</p> <p>Использование сервиса автоматического расчета рациона питания в практике нутрициолога.</p>	60
<p>Модуль 10. Принципы рационального питания</p> <p>10.1. Структура питания населения в Российской Федерации. 10.2. Принципы сбалансированного питания (пищевая пирамида).</p>	30
<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>	60
<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>	60
<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 пожилom и старческом возрасте. Коррекция питания.</p>	48

<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>60</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>Итоговое тестирование</p>	<p>8</p>
<p>Итого:</p>	<p>648</p>