

**Автономная некоммерческая организация
Дополнительного Профессионального образования
Институт профессиональной подготовки**

№ Л035-01198-02/00612081 от 22.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО

Институт Профессиональной
подготовки

_____ Р. Р. Баева

«01» марта 2023г.



**Программа курса
Нутрициолог. Основные аспекты**

Форма обучения: очно-заочная, дистанционная

Срок реализации программы: 4 месяца

Уфа, 2023

Содержание

Пояснительная записка	3
.....	
Учебный план	6
.....	
Учебно-тематический план программы	7
.....	
Контрольно-оценочные средства	1
.....	6
Список рекомендованной литературы	2
.....	0

1. Пояснительная записка

1.1 Цели и задачи реализации программы

Целью данной программы для субъектов образования является обучение специалистов ЗОЖ-индустрии (health coach, фитнес-тренеры и др.) фундаментальным знаниям в области рационального питания детей и взрослых, детоксикационного питания, витаминов и микроэлементов, а также гормональной регуляции метаболизма, а также приобретение практических навыков для индивидуальной работы с клиентами.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки слушателями домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы.

2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ».

3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий.

1.2 Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- оценивать пищевой статус взрослого и ребенка;
- оценивать пищевую корзину;
- составлять индивидуальный рацион для Ваших клиентов
- составлять индивидуальный рацион для особых групп населения (беременные, женщины в перименопаузе, пожилые и т.д.).

- свободно ориентироваться в вопросах нормальной физиологии эндокринной системы и основах регуляции метаболизма человека
- профилактировать нарушения метаболизма у клиентов с помощью различных подходов к питанию и физическим нагрузкам
- анализировать основные лабораторно-инструментальные показатели диагностики состояния организма и учитывать их при составлении рекомендаций
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять персональные рекомендации по приему витаминов и микроэлементов;
- ориентироваться в широком рынке БАД, подбирая оптимальные формы, лучших производителей
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей и контролировать их эффективность
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни
- выстраивать комплексный подход по очищению организма от шлаков и токсинов
- разрабатывать программы детоксикации

1.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
2. Записи вебинаров (видеоматериалы).

1.4 Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

1.5 Формы и режим занятия

Формы проведения занятий делятся на:

- групповые - для всей группы, посвященные практическим занятиям и обсуждению теоретических вопросов;
- индивидуальные консультации в рамках групповых занятий.

Программа может корректироваться с учетом контингента обучающихся.

Формы подведения итогов: структурированные тестовые вопросы.

Итоговое задание.

2. Учебный план

Длительность обучения: 4 месяца (16 недель)

Категория слушателей: программа предназначена для health coach, фитнес тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Режим занятий: 1 раз в неделю (по 4 часа)

Уровень получаемого образования: освоение профессии
нутрициолог

Форма реализации программы: очно-заочная, дистанционная.

Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

№ п.п.	Учебные модули	Объём работы слушателя, ак. час		
		Количество часов (всего)	Теоретические и практические занятия	Самостоятельная работа
1	Вводный модуль	36	26	10
2	Пищеварительная система	72	42	26
3	Компоненты пищи	72	42	26
4	Диетические стратегии	36	26	10
5	Дефицитные состояния	72	42	26
6	Гормональная система	72	42	26

7	Образ жизни	36	26	10
8	Профилактика и удержание результатов	36	26	10
9	Разработка индивидуальной Программы. Практика с реальным клиентом	108	66	42
Итого		540	338	186

3. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Количество часов
1	Модуль 1 «Вводный»	10	16	10	36
	Инструкция по прохождению курса	2	4	3	
	Клетка человека, как фундамент здоровья	3	4	3	
	Навык сбора анамнеза и диагностики по симптомам	5	8	4	

2	Модуль 2 «Пищеварительная система»	12	30	26	72
	Физиология ЖКТ	2	5	4	
	Желудок	2	5	4	
	Поджелудочная железа	2	5	4	
	<i>Стратегическая сессия: диагностика клиента</i>	2	5	4	
	Печень и желчный пузырь	1	5	4	
	Кишечник	1	2	4	
	<i>Мастер майнд: разбор кейса.</i>	2	3	2	
3	Модуль 3 «Компоненты пищи»	16	26	26	72
	Роль макронутриентов для клетки и их усвоение. Белки	4	6	6	
	Жиры	4	6	6	
	Углеводы	4	6	6	
	Клетчатка	2	6	6	
	Вода	2	2	2	
4	Модуль 4 «Диетические стратегии»	10	16	10	36
	Диетические стратегии и персонализация	2	4	2	

	Здоровье и лишний вес. Управление пищевыми привычками	2	4	2	
	Авторская технология составления персонализированного рациона	2	4	2	
	<i>Мастер майнд: разборы кейсов</i>	4	4	4	
5	Модуль 5 «Дефицитные состояния»	12	30	26	72
	Дефицитные состояния и развитие заболеваний	2	5	4	
	Витамины	2	5	4	
	Минералы	2	5	4	
	Железодефицит и анемии диагностика	2	5	4	
	Коррекция железодефицита и анемий	2	5	4	
	<i>Мастер майнд: дефицит железа</i>	2	5	6	
6	Модуль 6 «Гормональная система»	16	26	26	
	Физиология гормональной системы	4	2	2	
	Нарушения углеводного обмена	5	2	2	
	Коррекция нарушений углеводного обмена	2	2	2	

	Здоровье щитовидной железы.	2	2	4	
	Репродуктивная функция.	2	2	4	
	Гормоны стресса.	2	2	4	
	<i>Стратегическая сессия: работа с гормональным фоном, как работать с клиентом.</i>	1	14	8	
7	Модуль 7. «Образ жизни»	10	16	10	36
	Здоровая физическая активность. Как не подорвать здоровье, а наоборот укрепить.	6	10	6	
	Изменение ДНК привычек.	4	6	4	
8	Модуль 8. Профилактика и удержание результатов	10	16	10	36
	Гомеостаз и удержание результатов	2	4	3	
	Клетка человека как фундамент здоровья	2	4	2	
	<i>Мастер майнд: вопрос-ответ</i>	4	4	2	
	<i>Финальное тестирование</i>	2	4	3	
9	Модуль 9. Разработка индивидуальной Программы. Практика с	6	60	42	10 8

	реальным клиентом				
	<p><i>1. Практика ведения клиента.</i></p> <p><i>2. Оценка реального состояния клиента и построение дорожной карты ведения.</i></p> <p><i>3. Постановка цели с клиентом по системе SMART.</i></p> <p><i>4. Сопровождение клиента.</i></p> <p><i>5. Где нутрициолог может быть востребован.</i></p>				

Модуль 1 «Вводный»

Инструкция по прохождению курса. Клетка человека, как фундамент здоровья. Навык сбора анамнеза и диагностики по симптомам

Дополнительный материал:

1. Опросник для клиента.
2. Гайд по группам симптомов и дополнительной диагностике.

В результате Вы:

1. Поймете структуру курса, научитесь работать в личном кабинете.
2. Узнаете как устроен организм, откуда возникают заболевания, и как они связаны с питанием и образом жизни.
3. Научитесь собирать анамнез, диагностировать состояние клиента по симптомам и узнаете основы лабораторной диагностики.
4. Научитесь пользоваться опросником и интерпретировать его.

Модуль 2 «Пищеварительная система»

Физиология ЖКТ. Желудок. Поджелудочная железа. Печень и желчный пузырь. Кишечник

Дополнительная практика:

Стратегическая сессия: диагностика клиента.

Мастер майнд: разбор кейса.

Дополнительный материал:

Гайд по диагностике и работе с ЖКТ.

В результате Вы:

1. Узнаете физиологию ЖКТ и взаимосвязи всех органов пищеварения.
2. Научитесь интерпретировать показатели лабораторных анализов и выявлять различные патологии ЖКТ.

3 Научитесь составлять программы коррекции различных состояний пищеварительной системы,
в том числе комплексно работать с микробиомом кишечника.

Модуль 3 «Компоненты пищи»

Роль макронутриентов для клетки и их усвоение. Белки. Жиры. Углеводы. Клетчатка. Вода

Дополнительный материал:

Гайд по пищевой безопасности и выбору продуктов

В результате Вы:

1. Узнаете роль нутриентов в организме и научитесь определять их дефицит в рационе и организме у клиента.
2. Узнаете из каких продуктов получить питательные вещества и как восполнить суточную потребность с помощью питания.
3. Научитесь выбирать качественные продукты и воду.
4. Узнаете секреты приготовления и хранения продуктов, чтобы максимально сохранить их пользу.

Модуль 4 «Диетические стратегии»

Диетические стратегии и персонализация. Здоровье и лишний вес. Управление пищевыми привычками. Авторская технология составления персонализированного рациона

Дополнительная практика:

Мастер майнд: разборы кейсов.

Дополнительный материал:

Чек-лист технологии составления персонализированного рациона.
Гайд по протоколам питания и восстановлению при различных заболеваниях.

В результате Вы:

1. Научитесь разрабатывать стратегию коррекции нездоровых привычек и закладку новых — здоровых.
2. Узнаете как составлять план действий при пищевых расстройствах у клиента, а также подбирать стратегию снижения лишнего веса.
3. Ознакомитесь с различными протоколами питания, научитесь составлять персонализированный рацион питания и адаптировать его под любое состояние.

Модуль 5 «Дефицитные состояния»

Дефицитные состояния и развитие заболеваний. Витамины. Минералы. Железодефицит и анемии диагностика. Коррекция железодефицита и анемий

Дополнительная практика:

Мастер майнд: дефицит железа.

Дополнительный материал:

Гайд по витаминам и минералам

В результате Вы:

1. Научитесь определять наличие дефицитов витаминов и минералов у клиента, составлять схемы их восполнения.
2. Узнаете как выбирать оптимальные формы витаминов и минералов.
3. Научитесь диагностировать и составлять программы коррекции железодефицита и анемии.

Модуль 6 «Гормональная система»

Физиология гормональной системы. Нарушения углеводного обмена. Коррекция нарушений углеводного обмена. Здоровье щитовидной железы. Репродуктивная функция. Гормоны стресса.

●
Дополнительная практика:

Стратегическая сессия: работа с гормональным фоном, как работать с клиентом.

Дополнительный материал:

Гайд по работе с разными видами нарушений углеводного обмена.

Гайд по работе с щитовидной железой.

Гайд по работе с кортизолом и антистресс практики.

В результате Вы:

1. Научитесь диагностировать заболевания эндокринной системы.
2. Узнаете как корректировать проблемы с щитовидной железой, нарушения углеводного обмена и дисбаланс половых гормонов.
3. Научитесь оказывать поддержку клиенту при стрессе с помощью питания, практик и нутрицевтиков.

Модуль 7 «Образ жизни»

Здоровая физическая активность. Как не подорвать здоровье, а наоборот укрепить. Изменение ДНК привычек.

Дополнительный материал:

Методичка: персонализированные ритуалы красоты.

В результате Вы:

1. Научитесь подбирать физическую нагрузку, исходя из состояния клиента
2. Узнаете, как с помощью лабораторной диагностики определить, можно ли клиенту усиленно тренироваться
3. Узнаете, какие добавки необходимы при занятиях спортом
4. Научитесь внедрять новые полезные привычки и процедуры в жизнь клиента

Модуль 8. Профилактика и удержание результатов

Гомеостаз и удержание результатов. Клетка человека как фундамент здоровья

Дополнительная практика:
Мастер майнд: вопрос-ответ.
Финальное тестирование.

Дополнительный материал:

Гайд: проблематики и решения для работы с клиентом

В результате Вы:

1. Узнаете как донести до клиента, что сбалансированное питание это не временная стратегия, а образ жизни
2. Узнаете как добиться того, чтобы клиент удержал достигнутый с вами результат
3. Составите профилактический рацион
4. Пройдете финальное тестирование

Модуль 9. Разработка индивидуальной Программы. Практика с реальным клиентом

Практика ведения клиента. Оценка реального состояния клиента и построение дорожной карты ведения. Постановка цели с клиентом по системе SMART. Сопровождение клиента. Где нутрициолог может быть востребован.

4. Контрольно-оценочные средства

1. Рациональное питание как основной фактор поддержания долголетия
2. Физиология питания
3. Белки и их значение
4. Жиры и их значение
5. Углеводы и их значение
6. Витамины и минералы
7. Продукты выбора растительного происхождения
8. Продукты выбора животного происхождения

9. Питание лиц пожилого возраста.
10. Питание беременных
11. Питание при хронических заболеваниях
12. Особенности питания в зависимости от вида спорта
13. Добавки к питанию
14. Составление рациона питания
15. Базовые знания о работе эндокринной системы человека
16. Энергетический обмен в норме и при патологии
17. Ожирение
18. Углеводный обмен в норме и при патологии
19. Сахарный диабет
20. Щитовидная железа и ее роль в регуляции метаболизма
21. Мужской гормональный фон и особенности метаболизма у мужчин разных возрастов
22. Женский гормональный фон и особенности метаболизма у женщин разных возрастов
23. Изменения гормонального фона при физических нагрузках, диетах, стрессах и последствия этих изменений
24. Введение в детоксикацию
25. Научный подход к детоксикации. Виды и типы токсинов
26. Тяжелые металлы (алюминий, мышьяк, свинец и др.)
27. «Живые» токсины (кандиды, грибы и др.)
28. Медицинские токсины (вакцины, стоматологические материалы и др.)
29. Патофизиология. Как токсины разрушают здоровье.
30. Токсины в натуральных продуктах питания (пестициды и др.)
31. Программа в произведенных продуктах питания
32. Токсины в упаковках продуктов питания
33. Токсины, образующиеся при приготовлении пищи

- 34. Токсины в питьевой воде
- 35. Токсины в косметической продукции
- 36. Токсины в воздухе
- 37. Токсины в жилище

Структурированные тестовые вопросы. Итоговое задание

Инструкция: выберите правильный вариант ответа

1. Если вы испытываете тягу к сладкому на диете, то можно спокойно компенсировать её фруктами. Так ли это?

Да

Нет

2. Существует мнение, что для того, чтобы худеть после 18:00 нельзя кушать, а сам ужин должен быть максимально лёгким.

Правильно ли это утверждение?

Да

Нет

3. Какой напиток оказывает жиросжигающее воздействие?

Кофе

Чай

Апельсиновый сок

4. Чтобы не набирать лишние калории, на вечеринках Аня всегда только пьёт вино или коктейли и ничего не ест. Правильно ли поступает Аня для поддержания своей фигуры?

Да

Нет

5. Аня с утра проверяет социальные сети, лежа в кровати.

Может ли это как-то повлиять на повышение ее массы тела?

Да

Нет

6. Содержатся ли в яблоке Е-добавки?

Да

Нет

7. Какой из этих продуктов содержит максимальное количество витамина С и является суперфудом?

Киви

Апельсин

Квашеная капуста

Ананас

8. Какой компонент энергетического расхода является наиболее значимым для среднестатистического работника офиса?

Термический эффект пищи

Общая двигательная активность

Основной обмен

Тренировочная активность

Ничего из перечисленного

9. Что из перечисленного не относится к нутриентам, но снабжает организм энергией в случае потребления?

Жиры

Витамины

Минералы

Алкоголь

10. Энергия в теле может запасаться практически в неограниченных количествах в виде:

Аминокислоты, белки

Гликоген печени

Гликоген мышц

Триглицериды

АТФ

11. Насыщенные жирные кислоты содержат:

От 2 до 12 ненасыщенных связей

От 14 до 22 ненасыщенных связей

Одну ненасыщенную связь

Ни одной ненасыщенной связи

Азотистое основание

Список рекомендованной литературы

1. Психология здоровья (Под ред. Г.С. Никифорова, 2020)
2. The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г (статья)
3. Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2019, № 1)
4. Эндокринология, 2-е изд., перераб. и доп./ под ред. И.И. Дедова, 2018 г.
5. Клиническая эндокринология: краткий курс: учебно-методическое пособие. — 2-е изд., стереотип. / В. В. Скворцов, А. В. Тумаренко. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2021
6. Гинекология: учебное пособие. — 3-е изд., стереотипное/ Л. Н. Василевская, В. И. Грищенко. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2022 г
7. Спортивная эндокринология: учебное пособие / А. В. Речкалов, О. Л. Пшеничникова. - Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2020

8. Жировая ткань как эндокринный орган, статья «Ожирение и метаболизм», 2019 г

9. Недогода С.В., Барыкина И.Н., Брель У.А., Бутрина Л.В., Чаляби Т.А. Ожирение и артериальная гипертензия. Часть I: снижение веса и нормализация артериального давления. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2018;7(5):105-115

10. Стресс и патология: методическая разработка для студентов лечебного и педиатрического факультетов / под ред. проф. Г В. Порядина. – М.: РГМУ, 2019 г

11. Биологическая безопасность сырья и продуктов питания. Потенциально опасные вещества биологического происхождения. Учебное пособие Т.Е. Буровой

12. Аналитический вестник № 41. Обеспечение продовольственной безопасности Российской Федерации