

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФКССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности рег. № Л035-01198-  
02/00612081 от 22.08.2022.

Утверждаю: Директор АНО ДПО ИПП  
Баева Р.Р.



«30» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**

**Документ о квалификации:** *удостоверение о повышении квалификации*

**Нормативный срок обучения:** *144 академических часа*

**г. Уфа - 2022г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Страница</b>
1.	Общая характеристика программы	3
2.	Планируемые результаты обучения	4
3.	Учебный план	4
4.	Учебно-тематический план	5
5.	Календарный график	7
6.	Содержание учебной программы	7
7.	Организационно-педагогические условия и материально-техническое обеспечение	11
8.	Текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний	11
9.	Оценочные материалы	12
10.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	16

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **1.1. Актуальность реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нутрициология – это комплексная дисциплина, которая изучает воздействие тех или иных нутриентов на функционирование организма и общее здоровье. Прежде всего она связана с влиянием питания на качество жизни человека: на наше самочувствие, уровень энергии, на риски развития заболеваний. За последние десятилетия проведено огромное количество научных исследований, ставших основой понимания того, как наш организм взаимодействует с внешней средой через пищу, которую мы употребляем ежедневно на протяжении всей своей жизни.

Нутрициология – это знания, правильное использование которых позволяют менять жизнь людей в лучшую сторону, что делает нутрициологию востребованной областью.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Семейная нутрициология» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 № 34135).

**1.2. Цель реализации программы** – усвоение теоретических знаний и формирование навыков в области рационального питания, роли питания в жизнедеятельности организма, а также подготовка к разработке программ индивидуального питания.

### **1.3. Задачи программы:**

- Оценка пищевого статуса взрослого и ребенка;
- Повышение компетентности в современных тенденциях сбалансированного питания;
- Приобретение способности осуществлять разработку оптимальных рационов питания для различных целей;
- Достижение готовности осуществлять нутрициологическое консультирование.

Обучение проводится в заочной форме.

**1.4. Адресат программы:** лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование.

### **1.5. В результате изучения программы обучающийся должен знать и уметь:**

- оценивать пищевой статус взрослого и ребенка;
- составлять индивидуальный рацион для клиентов;
- составлять индивидуальный рацион для особых групп населения (беременные, пожилые и т.д.);
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять персональные рекомендации по приему витаминов и микроэлементов;
- ориентироваться в широком рынке БАТ, подбирая оптимальные формы, лучших производителей;
- разрабатывать программы детоксикации;
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей и контролировать их эффективность.

**1.6. Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 144 часов.

**1.7. Продолжительность обучения:** 24 рабочих дня.

**1.8. Форма организации учебного процесса:** групповые занятия.

**1.9. Форма обучения:** заочная.

**1.10. Итоговая аттестация:** тестирование.

**1.11. Итоговый документ:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца в соответствии со ст. 60 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Профессиональные компетенции, приобретаемые и совершенствующиеся в результате обучения:**

ОПК 2. Способность разрабатывать мероприятия по совершенствованию технологических процессов производства продукции питания различного назначения.

ВК 1. Способность организовать ресурсосберегающее производство, его оперативное планирование и обеспечение надежности технологических процессов.

ПК 25. Способность изучать и анализировать научно-техническую информацию, отечественный и зарубежный опыт по производству продуктов питания.

## **III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ «СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**

**Объем программы:** 144 ак.ч.

**Режим занятий:** не более 6 ак.ч. в день, не более 5 дней в неделю

**Общая продолжительность программы:** 24 дня, 5 недель

**Форма обучения:** заочная

<b>п/п</b>	<b>Наименование модулей</b>	<b>Объем, ак.ч.</b>	<b>Лекция</b>	<b>Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Модуль 1. Сбалансированный рацион и основы здоровья всей семьи.	14	12	2	Тест
2	Модуль 2. Лечебные проколы питания и коррекция ЖКТ.	14	12	2	Тест
3.	Модуль 3. Лабораторная диагностика.	14	12	2	Тест
4.	Модуль 4. Восстановление ЖКТ без нутрицевтиков.	14	12	2	Тест
5.	Модуль 5. Пошаговый алгоритм восстановления работы ЖКТ для всей семьи.	14	12	2	Тест
6.	Модуль 6. Коррекция дефицитных состояний.	14	12	2	Тест

7.	Модуль 7. Поддержка здоровья и ресурса для мамы.	14	12	2	Тест
8.	Модуль 8. Топ детских болезней и решения.	14	12	2	Тест
9.	Модуль 9. Построение долгосрочной стратегии здоровья.	14	12	2	Тест
10.	Модуль 10. Психология детско-родительских отношений.	14	12	2	Тест
	<b>Итоговая аттестация (итоговое тестирование)</b>	4	-	4	<b>Тестирование</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	

**IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**

**Объем программы:** 144 ак.ч.

**Режим занятий:** не более 6 ак.ч. в день, не более 5 дней в неделю

**Общая продолжительность программы:** 24 дня, 5 недель

**Форма обучения:** заочная

п/п	Наименование модулей	Объем, ак.ч.	Лекция	Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	Форма контроля
1	Модуль 1. Сбалансированный рацион и основы здоровья всей семьи.	14	12	2	Тест
2	Модуль 2. Лечебные проколы питания и коррекция ЖКТ.	14	12	2	Тест
3.	Модуль 3. Лабораторная диагностика.	14	12	2	Тест
4.	Модуль 4. Восстановление ЖКТ без нутрицевтиков.	14	12	2	Тест
5.	Модуль 5. Пошаговый алгоритм восстановления работы ЖКТ для всей семьи.	14	12	2	Тест
6.	Модуль 6. Коррекция дефицитных состояний.	14	12	2	Тест

7.	Модуль 7. Поддержка здоровья и ресурса для мамы.	14	12	2	Тест
8.	Модуль 8. Топ детских болезней и решения.	14	12	2	Тест
9.	Модуль 9. Построение долгосрочной стратегии здоровья.	14	12	2	Тест
10.	Модуль 10. Психология детско-родительских отношений.	14	12	2	Тест
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Тестирование</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>120</b>	<b>24</b>	

**V. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ПР ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ И НУТРИЦИОЛОГИИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
ОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ»**

<b>№ недели</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Виды учебной нагрузки</b>	Л, СР	Л, СР	Л, СР	Л, СР	Л, СР, ИА

Л - лекции, СР – самостоятельная работа, ИА – итоговая аттестация

**VI. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование модуля, темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Содержание</b>
1.	Модуль 1. Сбалансированный рацион и основы здоровья всей семьи.	14	Что влияет на здоровье ребенка. Инструменты профилактики болезней. Компоненты пищи. Сбалансированный рацион для всей семьи. Основы правильного прикорма. Мастер-майнд и работа с кейсом. Детский чек-ап. Взрослый чек-ап. Гайд по прикорму. Гайд по ГВ. Гайд по воде. Гайд «Компоненты пищи и сбалансированный рацион для всей семьи». Опросник для самодиагностики детского здоровья.
2.	Модуль 2. Лечебные проколы питания и коррекция ЖКТ.	14	Физиологические и психологические возрастные особенности. Эффективные формы взаимодействия с детьми при построении рациона. Лечебные протоколы питания. Мастер-майнд и

			работа с кейсом. Детский трекер привычек. Кулинарная книга нутримамы по протоколам питания. Ферментированные продукты. Сахарозаменители.
3.	Модуль 3. Лабораторная диагностика.	14	Общий анализ крови. Биохимия крови Часть 1. Биохимия крови Часть 2. Мастер-майнд и работа с кейсом. Энциклопедия по расшифровке анализов для взрослых и детей (общий анализ крови, биохимия крови, копрограмма, железодефицит, общий анализ мочи, узи). Памятка «как пройти обследование бесплатно».
4.	Модуль 4. Восстановление ЖКТ без нутрицевтиков.	14	Коррекция работы ЖКТ с помощью привычек, продуктов и натуропатии. Суперфуды, как инструмент коррекции ЖКТ и рациона. Мастер-майнд с Анаит Умуршатян. Мастер-майнд и работа с кейсом. Целевые группы продуктов. Организация приемов пищи.
5.	Модуль 5. Пошаговый алгоритм восстановления работы ЖКТ для всей семьи.	14	Коррекция и восстановление работы ЖКТ у детей с помощью нутрицевтиков. Паразитозы. Коррекция и восстановление работы ЖКТ у взрослых. Мастер-майнд и работа с кейсом. Конструктор работы с ЖКТ. Кишечные инфекции, интоксикация, рвота, диарея и обезвоживание. Запоры. Поддержка при антибиотикотерапии.
6.	Модуль 6. Коррекция дефицитных состояний.	14	Базовая саплементация. Железодефицит. Как правильно выбирать нутрицевтики. Метилирование. Мастер-майнд и работа с кейсом. Гайд по витаминам и минералам для детей и взрослых. Памятка по магнию. Конструктор корректирующего рациона при железодефиците. Меню при железодефиците. Поддержка щитовидной железы.
7.	Модуль 7. Поддержка здоровья и ресурса для мамы.	14	Синдром уставших надпочечников. Женское здоровье: эндометриоз, миомы, кисты и др. Трансульфатация. Мастер-майнд и работа с кейсом. Безопасная бытовая химия и косметика. Гайд по пищевой безопасности. Опасные пищевые добавки. Методичка по физическим

			нагрузкам и дыхательным практикам для детей и взрослых. Пособие антистресс и коррекция сна для мамы и ребенка. Детокс меню.
8.	Модуль 8. Топ детских болезней и решения.	14	Топ детских проблем: лор-заболевания, аллергии, поллиноз, атопический дерматит. СДВГ. Гипераммониемия. Мастер-майнд и работа с кейсом. Методичка по атопическому дерматиту. Пособие по ОРВИ. Острые состояния, требующие неотложной помощи. Проблемы ротовой полости и решения.
9.	Модуль 9. Построение долгосрочной стратегии здоровья.	14	Семейная профилактика на весь год по месяцам. Детские болезни, как симптом всей семейной системы. Мастер-майнд с Анаит Умуршатян. Мастер-майнд и работа с кейсом. Семейный календарь профилактики на весь год.
10.	Модуль 10. Психология детско-родительских отношений	14	Формирование жизненных сценариев и роль родителя. Виды позитивного и деструктивного воспитания. Как достичь взаимопонимания с ребенком в любом возрасте. «Понимание, распознавание и эффективные способы коммуникации. Создаем позитивный жизненный сценарий» (2 части). Мастер-майнд и работа с кейсом. Лайфхаки в работе с питанием детей. Сборник обучающих материалов для детей.
	<b>Итоговая аттестация</b>	4	<b>Тестирование</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	

## VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации ДПП ПК «Семейная нутрициология» АНО ДПО ИПП использует систему дистанционного обучения «СДО АНО ДПО ИПП», которая обеспечивает возможность обучающимся не только знакомиться с лекционными материалами, но и выполнять задания преподавателей, проходить тестирования, а также взаимодействовать с преподавателями по возникающим вопросам в режиме чата. Все учебные материалы разрабатывают высококвалифицированные преподаватели, имеющие практический опыт работы по профилю ДПП ПК.

### **Требования к квалификации преподавателей:**

Высшее профессиональное образование по направлению подготовки, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по



направлению деятельности в образовательном учреждении, стаж работы в отрасли не менее 3-х лет.

## **VII. ТЕКУЩИЙ, ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ**

Текущий контроль знаний – задания (в форме вопросов с несколькими вариантами ответов (тест)), которые обучающемуся предлагается выполнить во время изучения конкретной темы учебно-тематического плана.

Для проведения мероприятий текущего контроля знаний используется тест, содержащий в себе от 5 до 10 вопросов по конкретной теме учебно-тематического плана. Обучающийся считается успешно прошедшим текущий контроль знаний, если он представил верные ответы не менее чем на 70% вопросов теста.

Промежуточный контроль знаний – задания в форме теста, которые обучающемуся предлагается выполнить после изучения каждого модуля учебного плана.

Для проведения мероприятий промежуточного контроля знаний используется тест, содержащий в себе от 10 до 15 вопросов по конкретному модулю учебного плана. Обучающийся считается успешно прошедшим промежуточный контроль знаний, если он представил верные ответы не менее чем на 70% вопросов теста.

Итоговый контроль знаний (итоговая аттестация) – задания в форме теста, которые обучающемуся предлагается выполнить после освоения теоретической части ДПП ПК.

Для проведения итогового контроля знаний используется тест, содержащий в себе 15 вопросов по всем модулям ДПП ПК. Обучающийся считается успешно прошедшим итоговую аттестацию, если он представил верные ответы не менее чем на 10 вопросов теста. Оценка качества освоения ДПП ПК слушателями включает промежуточную аттестацию в форме самостоятельной работы, тестов. Освоение программы завершается итоговой аттестацией по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации посредством проведения итогового тестирования и выявляет теоретическую подготовку слушателя в соответствии с целями и содержанием программы.

Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается удостоверение о повышении квалификации установленного АНО ДПО ИПП образца. Обучающимся, получившим на итоговой аттестации неудовлетворительный результат, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

## **VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Примерные вопросы для итоговой аттестации по программе повышения квалификации «Семейная нутрициология»**

1. Для проведения общего анализа рекомендуется собирать мочу:

- А. В любое время суток
- Б. дневную

- В. ночную
- Г. утреннюю**

2. Название витамина А:

- А. ретинол**
- Б. токоферол
- В. рутин
- Г. убихинон

3. Витамин С:

- А. называется ретинол;
- Б. хорошо растворим в неполярных растворителях;
- В. обладает окислительными свойствами;
- Г. обладает антискорбутным действием;**
- Д. может синтезироваться из глюкозы.**

4. В понятие пищевой аллергии входит:

- А. токсико-аллергическое действие пищевых продуктов**
- Б. аллергические реакции на пищевые аллергены
- В. токсическое бездействие пищевых продуктов

5. Неотложная помощь при анафилактическом шоке:

- А. клофелин
- Б. адреналин**
- В. морфин

6. Нарушение углеводного обмена происходит при

- А. недостатке ферментов поджелудочной железы**
- Б. заболевание почек
- В. увеличение сахара в крови

7. Нарушение жирового обмена происходит при

- А. недостатке ферментов поджелудочной железы
- Б. заболевание почек
- В. увеличение сахара в крови**

8. К каким заболеваниям относится синдром раздраженного кишечника?

- А. аутоиммунным
- Б. воспалительным
- В. генетическим
- Г. функциональным**

9. Инфекционная диарея вызывается:

- А. аллергией
- Б. бактериями**
- В. грибами
- Г. неправильным питанием

10. Транзит пищи по желудочно-кишечному тракту у детей 1 года жизни

- А. вид вскармливания не имеет значения
- Б. при естественном вскармливании пища проходит быстрее**
- В. при искусственном вскармливании пища проходит быстрее
- Г. происходит быстрее**
- Д. происходит медленнее

11. Состояние, являющееся противопоказанием к кормлению грудью со стороны матери:

- А. острая респираторная вирусная инфекция;
- Б. гепатит А;
- В. инсулинозависимый сахарный диабет;
- Г. аутоиммунный тиреоидит;
- Д. открытая форма туберкулеза.**

12. Абсолютное противопоказание к вскармливанию грудным молоком со стороны ребенка:

- А. гемолитическая болезнь новорожденных;
- Б. галактоземия;**
- В. внутрижелудочковое кровоизлияние;
- Г. недоношенность;
- Д. пороки челюстно-лицевой области.

13. Физиологические особенности желудочно-кишечного тракта предрасполагающие к частым срыгиваниям:

- А. шарообразная форма желудка;**
- Б. прямой угол Гиса между пищеводом и желудком;
- В. высокий тонус привратника;
- Г. высокий тонус кардиального отдела пищевода.

14. Что не включает в себя период взаимной адаптации матери и ребенка?

- А. Первые 3-5 дней жизни ребенка от первого прикладывания к груди до «прилива»
- Б. Переход к фиксированным часам кормлений
- В. Период прикормов**

15. Перечислите противопоказания к грудному вскармливанию со стороны ребенка

- А. Галактоземия
- Б. Фенилкетонурия
- В. Алактазия
- Г. Все вышеперечисленное**

16. Калорийность питания кормящей женщины следует повышать против обычной не более чем на:

- А. 700-1000 калорий**
- Б. 500-600 калорий
- В. 1500-2000 калорий

17. При построении любой диеты учитываются следующие принципы:

- А. обеспечение физиологических потребностей в пищевых веществах**

**Б. возможности больного в усвоении пищи**

В. местное или общее воздействие пищи на организм

**Г. использование методов щажения, тренировки, разгрузки**

**Д. соответствующая кулинария обработка пищи**

18. Назовите основные принципы режима питания у детей:

А. Прием пищи в течение суток с определенными интервалами и кратностью.

Б. Учет энергозатрат организма

В. Чередование продуктов.

Г. Прием разнообразной пищи.

**Д. Все верно**

19. Какие продукты не являются важнейшими пищевыми источниками белка:

**А. Картофель**

Б. Мясо

В. Яйца

Г. Рыба

20. Пищевой рацион при рациональном питании должен:

**А. покрывать энергозатраты**

**Б. вызывать насыщение**

**В. иметь сбалансированный состав и хорошую усвояемость**

**Г. быть разнообразными, безвредным**

**Д. иметь высокие органолептические свойства**

21. Белки – это:

А) сложные органические соединения, расходуемые в организме на пластические нужды;

**Б) высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот;**

В) высокомолекулярные органические вещества, обладающие высокой и разнообразной биологической активностью;

Г) высокомолекулярные органические вещества, содержащиеся, главным образом, в продуктах животного происхождения.

22. В понятие «режим питания» входят:

А) набор продуктов в пищевом рационе;

Б) набор нутриентов в пищевом рационе;

**В) время приема пищи;**

**Г) условия приема пищи.**

23. Витамины – это:

А) низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой биологической активностью;

Б) низкомолекулярные органические соединения, являющиеся коферментами основных ферментов, обеспечивающих метаболизм;

**В) низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в чрезвычайно малых количествах;**

Г) низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой пищевой ценностью.

24. Основные причины микронутриентного дефицита:  
А) низкое содержание в рационе основных источников микронутриентов  
**Б) повышенный расход микронутриентов в защитно-адаптационных процессах в организме**  
В) нарушение механизмов метаболизации микронутриентов  
Г) все перечисленное верно
25. Продукты переработки зерна: мука и крупы являются источниками  
**А) моно- и дисахаридов, витаминов В12, В2, кальция, селена, йода**  
Б) растительного белка, крахмала, витаминов В1, В6, РР, фолиевой кислоты, магния
26. В свежих овощах и фруктах отмечается низкое содержание:  
**А) жиров, натрия, хлора**  
Б) воды, пищевых волокон, калия  
В) органических кислот, эфирных масел, воды
27. К основным функциям печени не относится:  
А) барьерная функция, обезвреживание токсинов  
Б) депонирование крови  
**В) секреция соляной кислоты**  
Г) продукция желчи
28. В качестве фаз сна определяют:  
**А) фазу быстрого сна**  
Б) фазу дремоты  
**В) фазу медленного сна**  
Г) фазу пробуждения  
Д) фазу эрекции
29. Пищеварительная система состоит из:  
А) желудка, печени, кишечника  
Б) пищевода, желудка, кишечника  
**В) желудочно-кишечного тракта и пищеварительных желёз**
30. Недостаток какого витамина проявляется синдромом недостаточности всасывания в кишечнике?  
А) Е  
Б) В2  
**В) К**
31. Какое заболевание возникает при недостатке витамина D?  
А) Гиперкератоз  
**Б) Рахит**  
В) Цинга
32. Какие витамины будут синтезироваться в толстой кишке в процессе жизнедеятельности микроорганизмов?  
А) А и С  
Б) С и В12

**В) В12 и К**

Г) К и Д

33. Суточное потребление воды:

**А) увеличится при большом потреблении белков**

Б) уменьшится при большом потреблении белков

В) не зависит от рациона питания

Г) изменится при увеличении доли жиров в пище

34. Выберите элемент, не относящийся к макроэлементам:

А) кальций

Б) натрий

**В) магний**

Г) хлор

35. Основным источником кальция в пище для взрослого человека является:

А) хлеб из муки грубого помола;

**Б) творог;**

В) каша из геркулеса;

Г) макароны.

36. Для сокращения потерь аскорбиновой кислоты при приготовлении блюд рекомендуется:

**А) помещать продукты в кипящую воду**

Б) постепенное нагревание

**В) уменьшить доступ кислорода**

Г) хранить продукты на свету

37. Клинические проявления дефицита фолиевой кислоты наиболее часто развиваются у:

**А) беременных**

Б) лиц, занятых тяжелым физическим трудом

**В) недоношенных**

**Г) стариков**

38. Максимальное содержание витамина С:

А) в молоке

Б) в мясе

**В) в цитрусовых**

**Г) в шиповнике**

39. Влияние антибактериальных препаратов на микробиоту связано со всем, кроме:

А) медленного и неполного восстановления количественных показателей микробиоты

Б) стойких нарушений в качественных показателях микробиоты

В) стойкого снижения видового разнообразия

**Г) улучшения иммуногенных свойств микробиоты**

40. Выберите верное утверждение по физической активности для начинающих:

А) начинать занятия через день

**Б) умеренная физическая активность**

В) легкая физическая активность

Г) интенсивная физическая нагрузка

Д) заниматься не менее 60 минут в день

41. Выберите основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний:

- А) курение
- Б) артериальная гипертензия**
- В) остеопороз
- Г) инфекционный мононуклеоз

42. Выберите рекомендацию по управлению стрессом:

- А) снизить физическую активность
- Б) увеличить физическую активность**
- В) спать не менее 9 часов
- Г) спать не более 6 часов

43. Какие индивидуальные особенности человека необходимо учитывать при разработке оптимального рационального питания:

- А) возраст**
- Б) пол**
- В) темперамент
- Г) масса тела**
- Д) занятия спортом**
- Е) рост**

44. Укажите рекомендуемое количество фруктов в день в рационе питания:

- А) 150г и более
- Б) 250г и более**
- В) менее 150г
- Г) 200г и более
- Д) менее 150г

45. Что такое иммунитет?

- А) Функция защиты организма исключительно от вирусных инфекций
- Б) Функция защиты организма от агентов, несущих чужеродную генетическую информацию**
- В) Функция защиты организма исключительно от простудных заболеваний

## **IX. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### Основная литература

1. Шендеров Б.А., Синица А.В., Захарченко М.М. Метабиотики: вчера, сегодня, завтра – Санкт-Петербург: Крафт, 2017. – 79 с.
2. Кондратьева Е.И., Тропова Т.Е., Шемякина Т.А. Педиатрия: лекции по нутрициологии. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 г. – 256 с.
3. Ананко А. О вреде полезных привычек и пользе вредных. Советы опытного врача. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015 г. – 250 с.
4. Лебедев Н.С. Детские болезни. Лечение народными средствами. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 342, [6] с.
5. Соколова Н.Г. Детские прививки: за и против. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 190 с.

6. Эрдес С.И. Функциональные нарушения органов желудочно-кишечного тракта у детей, актуальные подходы и практические наработки / С.И. Эрдес // Лечащий врач. – 2020. – № 9. – С. 36-43.

#### Дополнительная литература

7. Гоникман Э.И. Искусство диагностики по лицу: атлас. - 8-е изд. - Москва : Велигор, 2007. - 302 с.
8. Гоникман Э.И. Психосоматика в восточной медицине: клиника, акупунктура, гомеопатия. - Москва: Велигор, 2007. - 266, [2] с.
9. Гёбель В., Гёклер М. Ребенок. От младенчества к совершенству. Москва, «Энигма» 1999
10. Холл Джон Э. Медицинская физиология по Гайтону и Холлу: учебник / Джон Э. Холл, Артур К. Гайтон; перевод с английского Зоненко О. Г. [и др.]. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Логосфера, 2018. - 1296, [1] с.
11. Дуус П. Топический диагноз в неврологии: Анатомия. Физиология. Клиника: пер. с англ. под ред. О. С. Левина. - 3-е изд. на русском языке. - Москва: Практическая медицина, 2015. - 602с.
12. Фонсова, Н.А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по естественнонаучным направлениям / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. - Москва: Юрайт, 2020. - 336, [2] с.
13. Сергеев, И. Ю. Физиология человека и животных в 3 т. Т. 1 нервная система: анатомия, физиология, нейрофармакология: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин, А. А. Каменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 393 с.
14. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. Спб, 2006.
15. Кожевников А.А., Раскина К.В., Мартынова Е.Ю. Кишечная микробиота: современные представления о видовом составе, функции и методах исследования. МРЖ, 2017.
16. Стома И.О., Карпов И.А. Микробиом человека, Минск: Доктор Дизайн, 2018
17. Перлмуттер Д. Кишечник и мозг: как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг; перевод с английского Юлии Константиновой; [научный редактор Н. Никольская]. - 2-е изд. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. - 335 с.
18. Нечаев М.А. Распознавание болезней по изменениям языка / Соч. штаб-лекаря Марка Нечаева. - 2-е изд. - Казань: Унив. тип., 1835. - 37 с.
19. Григорьев П.Я., Коровина В.И., Жуховицкий В.Г. и др. Изменение родового состава кишечной микрофлоры и степени обсемененности кишечника: бактериологическая характеристика, клиническое значение, вопросы терапии //Практикующий врач. – 1999.-№16 (3), - С. 14-18.
20. Лыкова Е.А., Мурашова А.О., Бондаренко В.М. и др. Нарушения микрофлоры кишечника и иммунитета у детей с аллергическими дерматитами и их коррекция // Российский педиатрический журнал. - 2000. -№2. - С.20-24.
21. Недостаток микронутриентов в питании детского населения и пути коррекции. Булатова Е.М., Завьялова А.Н. (ГОУ ВПО СПбГПМА, Санкт-Петербург); Спиричев В.Б. (Институт питания РАМН, Москва), Журнал «Клиническое питание» номер 9/2006



22. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. Научный центр здоровья детей РАМН. НИИ гигиены детей и подростков. Москва, 2002 г.
23. Lemura L.M., Mazeikas M.T. Factors that alter body fat, body mass, and fat-free mass in pediatric obesity // Med. Sci. Sports Exerc. 2002. Vol. 34. P. 487–496.
24. Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин. Разработан ГУ НИИ питания РАМН, утв. Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 №15-3/691-04.
25. Основные принципы рационального питания беременных женщин и кормящих матерей. Руководство по детскому питанию. Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня. М.: МИА, 2004; 310–30.
26. Конь И.Я., Алейник С.И., Мамонова Л.Г. и др. Сравнительная оценка фактического питания и витаминной обеспеченности беременных и кормящих женщин в регионах с различным уровнем смертности. Вопросы питания 1994 (1–2): 13–7.
27. Ладодо К.С., Спиричев В.Б. Витамины и здоровье детей. Педиатрия 1987; (3): 5–10. 29.
28. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Позняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2004; 151–8.
29. Спиричев В.Б., Блажеевич Н.В., Исаева В.А. Обеспеченность витамином А и каротиноидами взрослого и детского населения различных регионов СНГ. Вопросы питания 1995; (5): 3–8.
30. Конь И.Я., Тоболева М.А., Дмитриева С.А. Дефицит витаминов у детей: основные причины, формы и пути профилактики у детей раннего и дошкольного возраста. Вопросы современной педиатрии 2002; (1): 62–6.
31. Гмошинская М.В., Фатеева Е.М., Шилина Н.М. и др. Использование специализированных продуктов в питании беременных и кормящих женщин. Вопросы детской диетологии 2004; 2(1): 7–10.
32. Современные подходы к организации рационального питания беременных женщин и кормящих матерей. Методические рекомендации. Комитет здравоохранения Правительства Москвы. М., 2002; 23.
33. Спиричев В.Б. Роль витаминов и минеральных веществ в остеогенезе и профилактике остеопатии у детей. Вопросы детской диетологии 2003; (1): 40–9.

### Электронные ресурсы, информационно-справочные системы

- Издательство «Практическая Медицина» - <http://www.topfirm.ru/com/prakticheskayameditsina>
- Издательский дом «Русский врач» (журналы «Врач», «Фармация», книги серии «Практическому врачу»)- [www.rusvrach.ru](http://www.rusvrach.ru)
- Издательство РАМН (книги по всем отраслям медицины) - [www.iramn.ru](http://www.iramn.ru)
- Издательский дом «Практика» (переводная медицинская литература) - [www.practica.ru](http://www.practica.ru)
- Издательский дом «Гэотар-МЕД» (учебная литература для базисного и постдипломного образования врачей) - [www.geotar.ru](http://www.geotar.ru)
- РМЖ (Русский Медицинский Журнал) - <https://www.rmj.ru/>

