



Учебный план **“Доказательная нутрициология”**

[512 ак.часов]

*Общий объём учебной программы:
более 512 часов*

Количество вебинарных часов:

- *160 ак.часов*
- *60 вебинаров*

Включены 70 ак. часов:

- *Отработка практических навыков:*
 - *Консультирования*
 - *Работы с клиентом*
 - *Составления рациона питания*
 - *Работы с дневником питания*
- *Стажировка*



Разделы учебного плана:

0

Вводный раздел

1

Раздел 1.
Базовые сведения
о человеческом
организме

2

Раздел 2.
Основы питания
здорового
человека

3

Раздел 3.
Пищевые
технологии



Разделы учебного плана:

4

Раздел 4.
Психология
пищевого
поведения

5

Раздел 5.
Практическая
подготовка к
работе с
клиентами

6


Раздел 6.
Стажировка

7

Дополнительная
информация
к курсу



Учебный план построен следующим образом:



Перед изучением курса вы получаете доступ к нашей библиотеке с учебной литературой.

Курс разбит на семь разделов. Для получения доступа к новому разделу необходимо выполнить все текущие задания.

Перед онлайн лекцией проводится вводное тестирование для самопроверки на предмет владения терминологией.

Лекции проходят в формате вебинаров. Задать вопросы лектору студент может онлайн текстом, либо голосом во время мероприятия. При невозможности онлайн присутствия задать вопрос преподавателю можно в учебном чате. Запись лекции для просмотра и скачивания становится доступна не позже следующего дня после проведения вебинара. По окончании обучения доступ к записям и материалам сохраняется.

Практические задания выполнены в виде кейсов и открываются по окончании вебинара, на кейсовые задания вы получаете обратную связь от педагога.

С целью самопроверки студенту помимо кейсов необходимо выполнить тестовые задания по темам прошедшей лекции.

Учебный план построен следующим образом:

При своевременной удачной сдаче промежуточных тестов и всех практических заданий вы допускаетесь к стажировке (работе с клиентом).

На основе данных полученных во время стажировки вы пишете выпускную квалификационную работу (ВКР).

Сдаете итоговый тест из 100 вопросов.

Получаете документы об образовании от ЯрКИП и НЦПС.

По окончании обучения в НЦПС вы можете подавать заявку в ОО НР или продолжить непрерывное образование нутрициолога в НОН - клубе



Вводный раздел

Знакомство с принципами и особенностями учебного процесса.

Основы работы с образовательной платформой "Арруба".

Юридический статус нутрициологии и нутрициолога в Российской Федерации.

Источники информации для нутрициологов. Как читать статьи.

После успешного прохождения кейсов и тестов вы переходите к изучению второго раздела



Вводная часть повышает вовлечённость студента в образовательный процесс. Объясняет как происходит процесс обучения и почему именно такой подход наиболее эффективен. Формирует навыки студента в работе с обучающей платформой. Обучает работать с источниками научной информации. Даёт понимание юридических аспектов в работе и границ компетенции, с точки зрения законодательства Российской Федерации.

Лекторы вводного раздела:

Шехетов Антон Анатольевич - врач терапевт-диетолог, председатель ОО НР, соучредитель НЦПС, приглашенный эксперт СМИ и 1 канала, автор научных статей.

Симоненко Ольга Васильевна - инженер биотехнологий, нутрициолог, член ОО НР



Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме

1.0 Изучение глоссария

1.0.1 Тест самопроверки по глоссарию

1.1. Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека

1.1.1 Решение кейсовых ситуаций

1.2. Физиологические основы метаболизма и пищеварения

1.2.1 Саморегуляция гомеостаза – главный принцип сохранения жизни и адаптации.

- Гомеостаз – основа жизнедеятельности.
- Принципы взаимодействия клеток и органов.
- Универсальная схема поддержания гомеостаза.
- Регуляторные системы организма - нервная, эндокринная и иммунная. Их взаимодействие.

1.2.2 Физиологическая организация метаболизма

- Метаболизм. Взаимосвязь обмена веществ и энергии.
- Баланс анаболизма и катаболизма.
- Суточный расход энергии. Основной обмен. Оценка обмена энергии.
- Связь между питанием, метаболизмом и расходом энергии.

1.2.3 Физиологическая организация пищеварения

- Пищеварение. Роль в поддержании гомеостаза питательных веществ.
- Пищеварительный конвейер – от полости рта до толстого кишечника. Принципы переваривания и регуляторные связи между органами желудочно-кишечного тракта.
- Особенности переваривания пищи в полости рта, желудке, кишечнике. Метаболизм БЖУ

Нутрициология - это наука на стыке 3х фундаментальных дисциплин - медицины (диетологии), психологии питания и пищевых технологий. В данном разделе закладывается фундамент знаний в области функционирования человеческого организма и его связи с питанием.

Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме

1.2.4 Питание и нервная система

- Организация нервной системы.
- Макро- и микронутриенты необходимые для работы НС
- Нервная регуляция пищевого поведения и пищеварения.

1.2.5 Питание и эндокринная система

- Организация эндокринной системы: от головного мозга к периферическим железам внутренней секреции.
- Виды БАВ: гормоны, гормоноподобные вещества, местные факторы. Принципы их действия. Питание как фактор синтеза БАВ.
- Гормональная регуляция пищевого поведения, пищеварения, обменных процессов.

1.2.6 Питание и иммунная система

- Организация иммунной системы
- Макро-, микронутриенты, БАВ в работе иммунной системы
- Связь иммунной и пищеварительной систем.

1.2.7 Двигательная деятельность и питание

- Как сокращаются скелетные мышцы? Принципы управления сокращением.
- Роль макро- микронутриентов, БАВ в мышечном сокращении.
- Двигательная активность как регулятор метаболизма

1.2.8 Обобщающая лекция: Регуляция пищевого поведения, пищеварения.

- Физиологические механизмы чувства голода и состояния насыщения.
- Непроизвольное и произвольное управление питанием.
- Регуляция метаболизма: эмоции, физическая активность, сон.
- Причины избыточного потребления пищи.

1.2.9 Заключительный.

- Обобщение пройденного материала: физиологические основы здоровья.
- Вопросы.
- Обсуждение.
- Решение ситуационных задач.

Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме

1.3. Базовые знания о биохимических реакциях, происходящие в человеческом организме. Значение витаминов и витаминоподобных веществ.

1.3.1 Основы биохимии для нутрициологов

- Общие механизмы обмена в организме человека
- Обмен энергии, белков, жиров, углеводов
- Роль ферментов, метаболизм

1.3.1.1 Кейсовые задания

1.3.2 Мифы в питания с точки зрения биохимии
помогает понять физиологию, и почему идет деятельность нутрициолога
порой вразрез с физиологией

1.3.3 Связь микробиома и ожирения

1.3.4 Биохимия в нутрициологической практике. Ответы на вопросы

1.3.4.1 Кейсовые задания

*После успешного прохождения тестов и
решения кейсовых заданий первого раздела, вы
переходите к изучению 2 раздела*

Лекторы 1 раздела:

Шишелова Анна Юрьевна, доцент кафедры физиологии медико-биологического факультета РНИМУ им Н. И. Пирогова, кандидат биологических наук

Феофанова Татьяна Борисовна, врач терапевт, кардиолог, диетолог, кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологий - Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека.

Тимонин Андрей Николаевич кандидат биологических наук, научный сотрудник лаборатории иммунологии ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологий

Симоненко Ольга Васильевна - инженер биотехнологий, нутрициолог, член ОО НР



Раздел 2. Основы питания разных групп населения

2.0. Изучение глоссария

2.0.1 Тест самопроверки по глоссарию

2.1 Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и как фактор профилактики хронических заболеваний. Микро- и макронутриенты, их значение, условия усвоения. Оптимальное питание.

2.1.1 Кейсовые задания

2.2. Биологически активные компоненты пищи их значение в рационе человека

2.2.1 Кейсовые задания

2.3. Особенности питания взрослого населения Российской Федерации: сезонность питания, социальный и региональный фактор.

2.3.1 Кейсовые задания

2.4. Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.

2.4.1 Кейсовые задания

2.5. Системы стандартных диет. Столы по Певзнеру. Методы "Тарелки" и "Светофор" (рекомендации роспотребнадзора). Нормативно правовая база питания в ЛПУ.

2.5.1 Кейсовые задания

2.6. Персонифицированные рационы питания

2.6.1 Кейсовые задания

2.7. Питание в период беременности и грудного вскармливания

2.7.1 Кейсовые задания

Нутрициологу важно понимать особенности питания людей в зависимости от региона проживания, пола, возраста, образа жизни и наличия хронических заболеваний. Нутрициолог должен уметь мыслить и работать персонифицировано, а не шаблонно «по протоколам», «диетам», «гайдам» и т.п., именно этому посвящён данный раздел

Раздел 2. Основы питания разных групп населения

2.8. Питание детей раннего, старшего и подросткового возраста.

2.8.1 Кейсовые задания

2.9. Нутрициология в геронтологии. Особенности питания зрелых и пожилых людей.

2.9.1 Кейсовые задания

2.10. Питание спортсменов. Особенности питания во время тренировок, в период выступлений и восстановлений.

2.10.1 Кейсовые задания

2.11. Роль питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний: средиземноморский рацион питания, DASH, MIND, FOODMAP. Имеют ли значение в профилактике fmd, lchf, аип, кето, вегетарианство.

2.11.1 Кейсовые задания

2.12. Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания

2.12.1 Кейсовые задания

2.13. Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим острые, хронические или наследственные заболевания.

- Как заподозрить наличие заболеваний путём опроса, внешнего вида клиента
- Как понять к какому врачу необходимо направить
- Алгоритм направления клиента к врачу - узкому специалисту.

2.13.1 Кейсовые задания

После успешного прохождения тестов и решения кейсовых заданий второго раздела, вы переходите к изучению 3 раздела

Лекторы 2 раздела:

*Егорова Виктория Владиславовна - Заведующая
организационно-методическим отделом по
диетологии, врач-диетолог высшей
квалификационной категории*

*Никоненко Екатерина Васильевна – врач-
кардиолог*

*Лаврова Екатерина Андреевна, кандидат мед.
наук, врач-педиатр, доцент кафедры детских
болезней Тверского ГМУ, нутрициолог, член ОО НР*

*Симоненко Ольга Васильевна - инженер
биотехнологий, нутрициолог, член ОО НР,
приглашенный эксперт СМИ*

*Шаляпина Анастасия Яковлевна – нутрициолог,
кандидат химических наук, куратор направления
«круглые столы» ОО НР., приглашенный эксперт
СМИ и 1 канала*

*Козлачкова Ирина Михайловна,
Нутрициолог, член ОО НР, спикер проектов,
нутрициолог сервиса доставки продуктов и
готовой еды, эксперт в крупных интернет
изданиях.*



Раздел 3. Пищевые технологии

3.0. Изучение глоссария

3.0.1 Тест по глоссарию

3.1. Гигиена питания и пищевая безопасность

- Показатели безопасности пищи, профилактика пищевых отравлений
- Правила хранения и мытья продуктов, гигиена на кухне

3.2. Нормативные документы в пищевой промышленности и общественном питании. Виды кулинарной обработки продуктов

- Нормативные документы в пищевой промышленности и общественном питании: основные СанПиН, ГОСТ, технические регламенты
- Виды термической обработки продуктов и их влияние на усвояемость пищи

3.4. Влияние кулинарной обработки на углеводы

- Изменение углеводов при нагревании: влияние термической обработки на сахара и полисахариды
- Кулинарная обработка овощей

3.5. Влияние кулинарной обработки на жиры

- Процессы в жирах при нагревании, при каких условиях масло становится опасным для здоровья
- Классификация жиров в кулинарии, особенности растительных масел

Нутрициологу важно знать не только то, в каком соотношении пищевые вещества должны содержаться в сбалансированном рационе питания, но и то, как этот рацион воплотить в жизнь. В этой части курса рассматриваются способы сохранения и повышения пищевой ценности блюд, изменения, которые происходят с пищевыми веществами в процессе кулинарной обработки, а также основные навыки, которыми должен владеть нутрициолог, чтобы разрабатывать новые блюда, работать с организациями общественного питания или в кейтеринге.

Раздел 3. Пищевые технологии

3.6 Влияние кулинарной обработки на белки

- Изменение пищевой ценности белков: деструкция и денатурация белков при нагревании
- Кулинарная обработка мяса, рыбы и яиц

3.7. Влияние кулинарной обработки на витамины, минеральные и биологически активные вещества

- Сохранность витаминов и других минорных пищевых веществ при различных способах термической обработки
- Способы приготовления блюд с максимальной пищевой ценностью

3.8. Способы повышения сроков хранения продуктов: замораживание, сушка, консервирование. Активность воды

- Сохранность пищевых веществ при различных способах хранения продуктов
- Роль воды в продуктах питания

3.9. Функциональные, обогащенные и специализированные продукты. Способы повышения пищевой ценности рациона питания

- Что такое функциональные продукты, способы и задачи обогащения пищевых продуктов
- Повышение пищевой ценности рациона питания без использования функциональных продуктов

3.10. Пищевые волокна и их значение в питании. Пребиотики и пробиотики, ферментация. Растительные альтернативы продуктам животного происхождения

3.10. Разработка меню для предприятий общественного питания. Разработка технологических карт

- Особенности составления меню в организациях общественного питания
- Технологические документы в общественном питании, составление технологической карты

3.11. Пищевые добавки, контроль их безопасности. Подсластители и сахарозаменители

3.11.1 Кейсовые задания по разделу

После успешного прохождения тестов и решения кейсовых заданий третьего раздела, вы переходите к изучению 4 раздела

Лекторы 3 раздела:

Ильина Мария Александровна - пищевой технолог, аспирант ФНЦ Пищевых систем им. В.М. Горбатова РАН, нутрициолог, ученый секретарь ОО НР, приглашенный эксперт СМИ

Симоненко Ольга Васильевна - инженер биотехнологий, нутрициолог, член ОО НР



Раздел 4. Психология питания

4.0. Изучение глоссария

4.0.1 Тест по глоссарию

4.1. Аддикции: причины, виды, особенности, пищевая аддикция

- Почему при одних и тех же жизненных ситуациях есть зависимые личности и не зависимые
- Как распознать в клиенте зависимую личность
- Стоит ли работать с зависимыми личностями и как, примеры из практики

4.2. Виды нарушений пищевого поведения.

- С какими нарушениями пищевого поведения может работать нутрициолог, а с какими в паре с другими специалистами
- Чем отличается один вид нарушений пищевого поведения от других
- Как сказывается наличие расстройств пищевого поведения на работе клиента с нутрициологом, практические примеры

4.2.1 Практикум по определению орторексии

4.3. Причины и факторы нарушений пищевого поведения

- Почему не у всех формируется нарушения пищевого поведения
- Какие личностные особенности влияют на формирование
- На что обращать нутрициологу внимание при работе с клиентом, практические примеры

4.3.1 Практикум по работе с диагностическими тестами

4.4. Детско-родительские отношения как фактор влияния на развитие РПП.

- Как взаимоотношения внутри семьи влияют на формирование РПП
- На что обращать внимание нутрициологу при работе с подростками
- Примеры из практики

4.4.1 Практикум по работе с коучинговыми техниками.

В практике нутрициолог часто может сталкиваться с клиентами, которые имеют нарушения пищевого поведения. И если специалист по питанию не умеет распознавать таких клиентов, то может усугубить их психологическое состояние или же решить, что он плохой специалист. Часто именно из-за этого нутрициологи уходят из профессии. Мы не готовим психологов, но мы даем инструменты и знания, которые позволят вам понимать, когда нужна помощь и мягко направить вашего клиента к стороннему специалисту.

Лекторы 4 раздела:

Яковлева Екатерина Викторовна - магистр психологии и педагогики, клинический психолог, автор разработчик игры для детей и подростков, советник председателя ОО НР, соучредитель НЦПС, приглашенный эксперт СМИ и 1 канала, автор научных статей.



Раздел 5. Практическая подготовка к работе с клиентом

5.1. Общая практика консультирования в нутрициологии. цели работы с клиентом.

- Как мотивировать на положительный результат.
- Проведение опроса и сбора пищевого анамнеза.
- Определение энерготрат.
- Виды и рекомендации рационов.
- Хронобиология.
- «Читмил» и разборы примеров

5.2. Особенности составления рациона питания для лиц имеющих хронические заболевания.

Питание для профилактики осложнений при:

- эндокринных и сердечнососудистых нарушениях,
- заболеваниях крови
- онкологии
- острых респираторных вирусных заболеваний.

5.3. Практикум по анализу дневника питания:

- Форматы сбора дневника питания
- Параметры анализа дневника питания
- Формирование рекомендаций

5.3.1 Практическая отработка по анализу рациона

5.4. Практикум по составлению рациона питания:

- Возможные подходы
- Пошаговая инструкция

Самая важная часть в получение любых знаний - это их практическая отработка. В нутрициологии находящейся на стыке наук мало знать: физиологию, биохимию, основы диетологии, психологии пищевого поведения и пищевые технологии. Важно уметь все полученные знания систематизировать и применять к конкретному запросу конкретного клиента. Как же построить консультацию с клиентом? Какие вопросы задавать? А какие форматы работы есть? А как анализировать дневник питания. И многие другие вопросы, которые возникают перед работой с живым клиентом мы разбираем в этом разделе.

Раздел 5. Практическая подготовка к работе с клиентом

5.5. Обзор современных специализированных приложений для составления персонализированных рационов питания.

- Рацион (видео курс)
- Диета 3.0 и 5.0 (видео курс)
- Нутрилоджик (видео курс)
- Нутриент пленнер + курс по работе с приложением от разработчиков + бесплатный доступ к программе на период обучения

5.5.1 Практическая отработка по составлению рациона

5.6. Коучинговый подход в работе с клиентом

5.6.1 Практическая отработка по работе с клиентом

5.7. Практикум по проведению консультации с клиентом:

- Возможные подходы
- Пошаговая инструкция

5.7.1 Практическая отработка по проведению консультации с клиентом

5.8. Инструктаж по выполнению ВКР в период стажировки

После успешного прохождения вы допускаетесь к стажировке

Лекторы 5 раздела:

Сударев Владимир Сергеевич - врач диетолог, эксперт СМИ

Никоненко Екатерина Васильевна – врач-кардиолог

Яковлева Екатерина Викторовна - магистр психологии и педагогики, клинический психолог, автор разработчик игры для детей и подростков, советник председателя ОО НР, соучредитель НЦПС, приглашенный эксперт СМИ и 1 канала, автор научных статей.

Торшина Валентина Борисовна - нутрициолог, заместитель председателя ОО НР, эксперт СМИ и 1 канала

Кучина Эльнара Рамилевна - нутрициолог, председатель этического комитета ОО НР, эксперт СМИ



Раздел 6. Стажировка

- 6.1. Стажировка по составлению рациона питания на рандомно заданном виртуальном клиенте
- 6.2. Коуч-сессия с методистами по выполнению задания стажировки
- 6.3. Стажировка по консультированию на реальном человеке
- 6.4. Коуч-сессия с методистами по проведенным консультациям в рамках стажировки

Страшно начать работать с живым человеком? Вашим будущим клиентам сразу нужны кейсы? Откуда их взять если вы только закончили учиться? Мы решили эти проблемы за вас

Данный раздел систематизирует все полученные вами знания и позволяет получить первый ваш кейс в рамках обучения. И более того получить еще и обратную связь от методистов курса, по выполнению заданий, что поможет вам избежать в дальнейшем ошибок и подарит уверенность в себе как в специалисте.

Стажировка - и прощай синдром самозванца.

Теперь вы можете работать!

Лекторы 6 раздела:

Яковлева Екатерина Викторовна - магистр психологии и педагогики, клинический психолог, автор разработчик игры для детей и подростков, советник председателя ОО НР, соучредитель НЦПС, приглашенный эксперт СМИ и 1 канала, автор научных статей.

Торшина Валентина Борисовна - нутрициолог, заместитель председателя ОО НР, эксперт СМИ и 1 канала

Кучина Эльнара Рамилевна - нутрициолог, председатель этического комитета ОО НР, эксперт СМИ



Дополнительно для самостоятельного изучения:

- Круглый стол «Биологически активные вещества»
- Круглый стол «Гипокалорийный рацион»
- Круглый стол «Питание детей»
- Круглый стол «Питание детей в условиях общеобразовательных учреждений»
- Круглый стол «Практика консультирования»
- Учебная литература, статьи и журналы
- Для лучших студентов возможна дополнительная стажировка

Любое обучение предусматривает самоподготовку, поэтому в рамках обучения мы даем не только литературу, но и доступ к дополнительным материалам, которые позволяют еще больше углубиться в изучаемые темы.