



Учебный план
“Доказательная нутрициология”

[512 ак.часов]

*Общий объём учебной программы:
более 512 часов*

Количество вебинарных часов:

- *146 ак. часов*
- *62 вебинара*

Включены 165 ак. часов:

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



Разделы учебного плана:

0

Вводный

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

5. Практическая
подготовка к
работе с
клиентами

6


Раздел_6.
Стажировка

7

Изучение
литературы,
Статей, журналов



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.

1.2.10 Обмен веществ. Цикл Кребса. Общие закономерности процессов обмена веществ (единство структуры, функции и обмена веществ). Энергетический обмен. Пластический обмен. Специфически-динамическое действие пищи.

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. Клетка, ее строение и организация, биологические функции и роль в организме человека. Биомолекулы.

1.3.2. Переваривание, усвоение и метаболизм белков, жиров, углеводов. Биоокисление и биоэнергетика.

1.3.3. Мифы в питании с точки зрения биохимии помогает понять физиологию, и почему идет деятельность нутрициолога порой в разрез с физиологией.

1.3.4. Связь микробиома и ожирения

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

Лекторы раздела:

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

Урываев Михаил Юрьевич - Старший преподаватель кафедры нормальной анатомии человека ФГБУ ВО «Московский государственный медико-стоматологический университет имени А.И. Евдокимова», врач – онколог - Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека.

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

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

Никоненко Екатерина Васильевна – врач-кардиолог



Раздел 2. Основы питания здорового человека

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 макро нутриенты, их значение, условия усвоения. Оптимальное питание.

2.1.1. Кейсовые задания

2.2. Основные функции пищи. Обеспечение энергетических потребностей организма. Пластическая функция пищи Биорегуляторная функция пищи. Нормы физ потребностей. СЭТ, ИМТ

2.2.1 Кейсовые задания

2.3. Витамины. Их значение в обмене веществ Функции и биологическая роль витаминов Классификация витаминов Гипо-, полигипо-, авитоминозы. Минеральные вещества и микроэлементы. Роль в обмене веществ. Патология минерального обмена. Дефицит минеральных веществ и микроэлементов.

2.3.1. Кейсовые задания

2.4. Биологически активные компоненты пищи их значение в рационе человека

2.4.1 Кейсовые задания

2.5. Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.

2.5.1. Кейсовые задания

2.6. Персонифицированные рационы питания.

2.6.1. Кейсовые задания

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

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 здорового человека

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

2.8.1. Кейсовые задания

2.9.. Питание в период беременности и грудного вскармливания

2.9.1. Кейсовые задания

2.10. Питание детей раннего, старшего и подросткового возраста.

2.10.1. Кейсовые задания

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

2.11.1 Кейсовые задания

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

2.12.1. Кейсовые задания

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

2.13.1 Кейсовые задания

2.14. Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания

2.14.1. Кейсовые задания

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

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

2.15.1 Кейсовые задания

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

Лекторы 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

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

Ордянец Елена Георгиевна - Врач-гинеколог, кандидат медицинских наук, более 12 лет врачебной практики в операционной и амбулатории.

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

Козлачкова Ирина Михайловна - Нутрициолог, член ОО НР, спикер проекта "Московское долголетие", нутрициолог сервиса доставки продуктов и готовой еды, эксперт в крупных интернет изданиях.

Сударев Владимир Сергеевич – врач-диетолог



Раздел 3. Пищевые технологии

3.0. Изучение глоссария

3.0.1. Тест по глоссарию

3.1. Гигиена питания и пищевая безопасность (2 ч)

- 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 (2 ч)

- 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. Основные макронутриенты и их изменение в процессе кулинарной обработки. Влияние кулинарной обработки на углеводы (2 ч)

- изменение углеводов при нагревании: влияние термической обработки на сахара и полисахариды
- кулинарная обработка овощей

3.5 Влияние кулинарной обработки на жиры (2 ч)

- 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 2. Основы питания здорового человека

3.6 Влияние кулинарной обработки на белки (2 ч)

- 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 (2 ч)

- 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 (2 ч)

- 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 (2 ч)

- 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 (2 ч)

3.10. Разработка меню для предприятий общественного питания. Разработка технологических карт (2 ч)

- 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 (2 ч)

3.11.1 Кейсовые задания по разделу

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

Лекторы 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. 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

4.1.1. Практикум по определению орторексии

4.2. 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

4.3. 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 раздела:

Яковлева Екатерина Викторовна - Магистр психологии и педагогики, клинический психолог, автор разработчик игры для детей и подростков. Ст. преподаватель кафедры педагогической психологии ФГБОУ ВО «ЯГПУ им.К.Д. Ушинского». Советник председателя ОО "НР". Председатель АНО ДПО НЦПС. Эксперт СМИ.



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

5.3.1 практическая отработка по анализу рациона

5.4. практикум по составлению рациона питания (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 (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 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 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:

к\с БАФ

к\с гипокалорийный рацион

к\с питание детей

к\с питание детей в условиях общеобразовательных учреждений

к\с 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.