



Учебный план
“Нутрициология: эксперт доказательного
подхода”

[240 ак.часов]

2026 г.

Общий объём учебной программы:

более 240 часов

- ☐ Вводный раздел - 4 лекции
- ☐ Базовые сведения о человеческом организме – 13 лекций
- ☐ Основы питания здорового человека – 7 лекций
- ☐ Пищевые технологии в нутрициологии – 11 лекций
- ☐ Особенности питания различных групп населения – 13 лекций
- ☐ Психология пищевого поведения – 4 лекции
- ☐ Практика работы нутрициолога – 1 лекция

Итого: 53 лекции в записи

продолжительность от 1,5 до 3 часов

- ☐ Промежуточное тестирование
- ☐ Отработка навыков на расчетных задачах



Разделы учебного плана:

0

Вводный раздел

1

Базовые сведения
о человеческом
организме

2

Основы питания
здорового
человека

3

Пищевые
технологии в
нутрициологии



Разделы учебного плана:

4

Особенности
питания
различных групп
населения

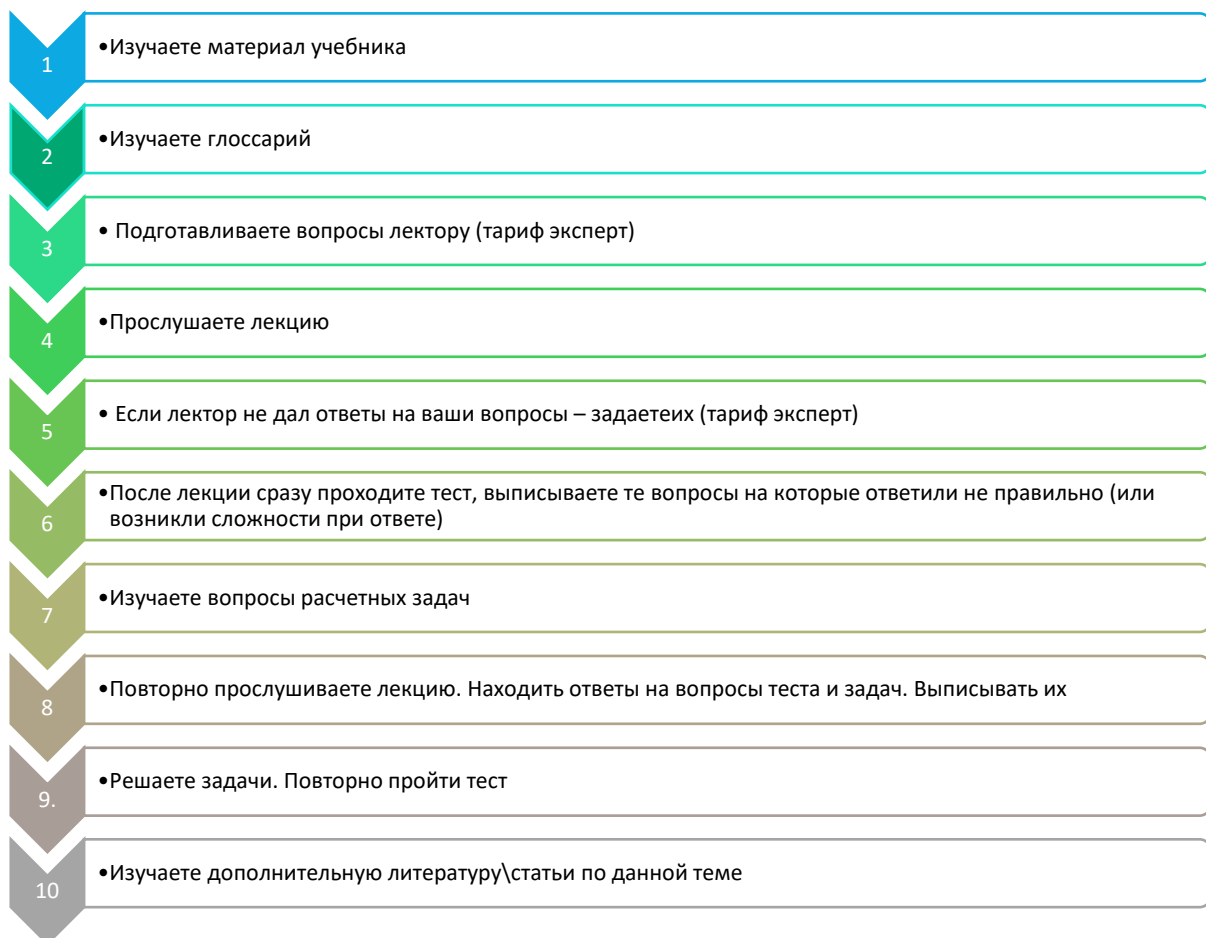
5

Психология
пищевого
поведения

6

Практика работы
нутрициолога





Учебный план построен следующим образом:

При своевременной удачной сдаче промежуточных тестов и всех практических заданий вы допускаетесь к итоговому испытанию.

На основе данных полученных во время обучения вы проходите автоматизированную выпускную квалификационную работу на виртуальном клиенте (ВКР).

Сдаете итоговый тест из 100 вопросов.

Получаете документы об образовании

По окончании обучения в НЦПС вы можете подавать заявку в ОО НР





Знакомство с принципами и особенностями учебного процесса.



Источники информации для нутрициологов. Как читать статьи.



Юридический статус нутрициологии и нутрициолога в Российской Федерации.



Вводная часть повышает вовлечённость студента в образовательный процесс. Она объясняет, как проходит обучение и почему именно такой подход является наиболее эффективным. Вводная часть формирует навыки работы студента с обучающей платформой, обучает его работе с источниками научной информации и даёт понимание юридических аспектов работы, а также границ компетенции с точки зрения законодательства Российской Федерации.

Лекторы вводного раздела:

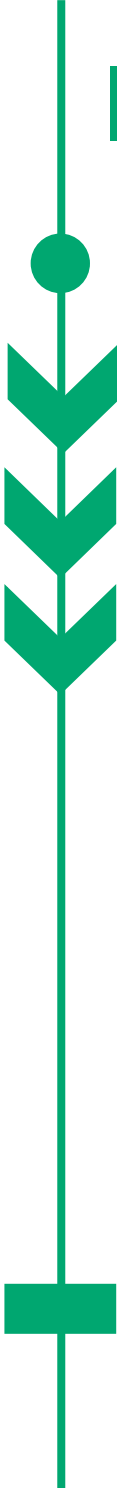
Яковлева Екатерина Викторовна - магистр психологии и педагогики, клинический психолог, автор разработчик игры для детей и подростков, советник председателя ОО НР, соучредитель НЦПС, приглашенный эксперт СМИ и 1 канала, автор научных статей.

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

Лаврова Екатерина Андреевна - Кандидат медицинских наук, диетолог, врач-педиатр, доцент кафедры детских болезней Тверского ГМУ, нутрициолог, член ОО НР.



Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме

- 
- 1.1. Строение клетки. Теория старения и обновления тканей.
 - 1.2. Основы биологической химии белков, жиров и углеводов.
 - 1.3. Цикл Кребса. Перекисное окисление липидов
 - 1.4. Знакомство с ДНК.
 - 1.5. Саморегуляция гомеостаза — главный принцип сохранения жизни и адаптации.
 - 1.6. Нормальная анатомия пищеварительной и мочевыделительной системы человека.
 - 1.7. Физиология пищеварения: принципы работы и регуляции пищеварительной системы.
 - 1.8. Анатомия и физиология центральной нервной системы и ее связь с питанием.
 - 1.9. Регуляция пищевого поведения и пищеварения.
 - 1.10. Анатомия и физиология эндокринной системы и ее влияние на обмен веществ.
 - 1.11. Питание и иммунная система.
 - 1.12. Физиологическая организация метаболизма: общие закономерности процессов обмена веществ. Энергетический обмен. Пластический обмен. Специфически-динамическое действие пищи. Методики расчета суточных энерготрат
 - 1.12.1. методические рекомендации по расчету показателей обмена веществ и энерготрат

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.

Лекторы 1 раздела:

Щеглова Наталья Евгеньевна - Кандидат медицинских наук, доцент кафедры патологической физиологии Тверского ГМУ, врач-кардиолог

Лаврова Екатерина Андреевна - Кандидат медицинских наук, диетолог, врач-педиатр, доцент кафедры детских болезней Тверского ГМУ, нутрициолог, член ОО НР.

Кучина Эльнара Рамилевна - Нутрициолог, биолог, член ОО НР.

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

Раздел 2. Основы питания здорового человека

2.1. Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и профилактику хронических заболеваний.

2.2. Основные функции пищи: обеспечение энергетических потребностей организма, нормы физической потребности, СЭТ, ИМТ.

2.3. Витамины: их значение в обмене веществ, классификация витаминов (гипо-, гипер-, авитаминозы).

2.4. Минеральные вещества и микроэлементы: роль в обмене веществ, дефицит минеральных веществ и микроэлементов.

2.5. Биологически активные компоненты пищи: их значение в рационе человека.

2.6. Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.

2.7. Метод "Тарелки": этикетка и маркировка пищевых продуктов; рекомендации Роспотребнадзора "Светофор".

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 персонализированно, а не шаблонно, «по протоколам», «диетам», «гайдам» и т. п. Именно этому посвящён данный раздел.

Лекторы 2 раздела:

Кондратьева Анна Михайловна - Кандидат медицинских наук, врач-терапевт, диетолог стаж работы 22 года. Главный внештатный специалист диетолог Минздрава РФ в УФО.

Главный внештатный специалист диетолог Депздрава Югры.

Мусалова Мария Владимировна - Кандидат химических наук, нутрициолог, член ОО НР.

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

Кучина Эльнара Рамилевна - Нутрициолог, биолог, член ОО НР.

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

Раздел 3. Пищевые технологии в нутрициологии

- 3.1. Гигиена питания и пищевая безопасность.
- 3.2. Нормативные документы в пищевой промышленности и общественном питании. Виды кулинарной обработки продуктов.
- 3.3. Влияние кулинарной обработки на углеводы.
- 3.4. Влияние кулинарной обработки на жиры.
- 3.5. Влияние кулинарной обработки на белки.
- 3.6. Влияние кулинарной обработки на витамины, минеральные и биологически активные вещества.
- 3.7. Способы повышения сроков хранения продуктов: замораживание, сушка, консервирование; активность воды.
- 3.8. Функциональные, обогащенные и специализированные продукты. Способы повышения пищевой ценности рациона питания.
- 3.9. Пищевые добавки, контроль их безопасности; подсластители и сахарозаменители; растительные альтернативы продуктам животного происхождения.
- 3.10. Разработка меню для предприятий общественного питания. Разработка технологических карт.
- 3.11. Пищевые волокна и их значение в питании; пребиотики и пробиотики; ферментация.

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 для разработки новых блюд и работы с организациями общественного питания или в кейтеринге.

Лекторы 3 раздела:

Губарев Дмитрий Владимирович – магистр пищевых технологий, член ОО НР, нутрициолог

Седавкина Анастасия Олеговна – магистр пищевых технологий

Федюнина Елена Игоревна - технолог пищевых производств, нутрициолог, член ОО НР



Раздел 4. Основы питания разных групп населения

- 4.1. Особенности питания взрослого населения Российской Федерации. Сезонность питания, социальный и региональный факторы.
- 4.2. Питание в период беременности и грудного вскармливания.
- 4.3. Нутрициология детского возраста.
- 4.4. Нутрициология в геронтологии: особенности питания зрелых и пожилых людей.
- 4.5. Питание спортсменов: особенности питания во время тренировок, в период выступлений и восстановлений.
- 4.6. Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания.
- 4.7. Роль питания в профилактике алиментарно-зависимых заболеваний:
 - Средиземноморский рацион питания,
 - DASH,
 - MIND,
 - FODMAP,
 - Вегетарианская диета.
 - Значение альтернативных диет.
- 4.8. Системы стандартных диет: столы по Певзнеру. Нормативно-правовая база питания в ЛПУ. Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим заболевания ЖКТ (болезни желудка, кишечника, желчного пузыря).
- 4.9. Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим острые инфекционные заболевания.
- 4.10. Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим заболевания почек (мочекаменная болезнь, хроническая болезнь почек).
- 4.11. Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим заболевания обмена веществ (подагра, гиперхолестеринемия), опорно-двигательного аппарата (остеопороз), эндокринной системы (АИТ).
- 4.12. Особенности обмена веществ при сахарном диабете и инсулинорезистентности.
- 4.13. Генетика и питание.

Нутрициологу важно учитывать множество факторов, влияющих на питание: культурные традиции, доступность продуктов и уровень образования. Каждый человек уникален, и его потребности в питательных веществах могут различаться. Специалист должен уметь анализировать данные и разрабатывать индивидуальные планы питания, избегая универсальных решений и шаблонных рекомендаций.

Лекторы 4 раздела:

Кондратьева Анна Михайловна - Кандидат медицинских наук, врач-терапевт, диетолог стаж работы 22 года. Главный внештатный специалист диетолог Минздрава РФ в УФО.

Главный внештатный специалист диетолог Депздрава Югры.

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

Трембач Юлия Александровна - Акушер-гинеколог. Член Российского общества по гинекологической эндокринологии и менопаузе (РОСГЭМ). Врач Ультразвуковой диагностики. Нутрициолог. Член общественного объединения "Нутрициологи России".

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

Кучина Эльнара Рамилевна - Нутрициолог, биолог, член ОО НР.

Мусалова Мария Владимировна - Кандидат химических наук, нутрициолог, член ОО НР. Е



Раздел 5. Психология пищевого поведения

- 5.1 Виды нарушений пищевого поведения:
- 5.2. Причины и факторы нарушений пищевого поведения
- 5.3. Аддикции: причины, виды, особенности, пищевая аддикция
- 5.4. Стресс и питание с позиции нутрициологии

В практике нутрициолог часто сталкивается с клиентами, у которых имеются нарушения пищевого поведения. Если специалист по питанию не умеет распознавать таких клиентов, он может усугубить их психологическое состояние или решить, что является плохим специалистом. Часто именно из-за этого нутрициологи уходят из профессии. Мы не готовим психологов, но предоставляем инструменты и знания, которые позволят вам понимать, когда нужна помощь, и мягко направить вашего клиента к стороннему специалисту.

Лекторы 5 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.

Лаврова Екатерина Андреевна - Кандидат медицинских наук, врач-педиатр, доцент кафедры детских болезней Тверского ГМУ, нутрициолог, член ОО НР.

Раздел 6. Практика работы нутрициолога

6.1. Консультирование в работе нутрициолога

Самая важная часть в получении любых знаний — это их практическая отработка. В нутрициологии, находящейся на стыке наук, мало знать физиологию, биохимию, основы диетологии, психологию пищевого поведения и пищевые технологии. Важно уметь систематизировать все полученные знания и применять их к конкретному запросу конкретного клиента.

Как же построить консультацию с клиентом? Какие вопросы задавать? Какие форматы работы существуют? Как анализировать дневник питания? И многие другие вопросы, которые возникают перед работой с живым клиентом, мы разбираем в этом разделе. Вы принимаете решение о переходе на 3ю ступень

Лекторы 6 раздела:

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

