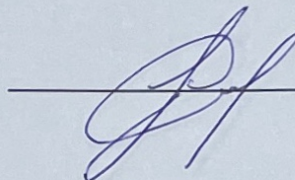


УТВЕРЖДАЮ

Директор Оксенюк О.П.

ООО «Диет-эксперт»

«05» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

программа повышения квалификации

«Интегративная нутрициология и диетотерапия»

объем – 117 академических часов

г. Тольятти

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация	2
1.1. Общая характеристика программы	5
1.2. Планируемые результаты	7
2. Учебный план Дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Интегративная нутрициология и диетотерапия»	14
3. Календарный учебный график	15
4. Содержание учебной программы	16
5. Форма аттестации и оценка качества освоения программы	24
6. Организационно - педагогические условия реализации программы	26
6.1 Материально-технические условия реализации программы	26
6.2 Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса	27
6.3 Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса	27
6.4 Информационное обеспечение обучения	28

1. АННОТАЦИЯ

Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Интегративная нутрициология и диетотерапия» (далее – Программа) регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки по данному направлению подготовки и профилю и включает в себя: учебный план; рабочие программы учебных дисциплин и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся, а также календарный учебный график и методические и оценочные материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии.

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции в сфере нутрициологии, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Цель программы:

Целью реализации программы является формирование и совершенствование у обучающегося компетенций, необходимых для осуществления деятельности в области интегративной нутрициологии.

Задачи программы:

Для достижения цели в программе ставятся следующие задачи:

- приобретение знаний, умений и навыков для работы с методами составления индивидуальных программ питания, принципами и правилами здорового питания, графическими моделями здорового рациона;
- формирование профессиональных компетенций, обеспечивающих эффективное решение практических задач в области здоровьесберегающих методик и технологий, образующих систему основ здорового образа жизни;

- приобретение обучающимися знаний о неблагоприятных для здоровья факторов окружающей среды и методов минимизации неблагоприятных последствий;
- формирование знаний и умений, необходимых для профилактики заболеваний среди населения.

Категория обучающихся:

Лица, имеющие или получающие высшее профессиональное или среднее профессиональное образование.

Организация учебного процесса:

Объем программы: 117 академических часов. Продолжительность обучения – 9 недель.

Формы обучения: заочная с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При реализации программы применяется форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебного плана.

Режим занятий:

13 академических часов в неделю, включая все виды учебной работы обучающегося. Занятия проводятся один или два раза в неделю. Академический час (далее – час, академический час) равен 45 минутам.

К освоению дополнительных профессиональных программ допускаются:

- лица, имеющие или получающие высшее профессиональное или среднее профессиональное образование.

Зачисление в группу происходит после заключения договора на оказание образовательных услуг и внесении обучающимся оплаты.

Освоение дополнительных профессиональных образовательных программ завершается итоговой аттестацией обучающихся путем решения практической задачи.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: Удостоверение о повышении квалификации.

Нормативные документы, используемые для разработки программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 15.11.2013 № 1244);
3. Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. N 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология».
4. Профессиональный стандарт «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 г. № 537н.

1.1. Общая характеристика программы

Программа повышения квалификации направлена на формирование компетенций обучающихся для выполнения нового вида профессиональной деятельности в области интегративной нутрициологии. Специалист, освоивший данную программу, понимает механизмы здорового питания, мотивы выбора пищи человеком, определяет системы питания, стратегии питания человека.

Актуальность программы обусловлена большой востребованностью среди населения в знании правил и принципов здорового питания, правил оздоровления организма через правильное питание и здоровый образ жизни.

Обучающиеся в результате овладеют общекультурными компетенциями в области среды обитания человека.

Программа способствует развитию культуры теоретического мышления, стремления к поисковой, исследовательской и творческой деятельности при решении поставленных теоретических и практических задач на основе воспитания творческой личности, способной к самоопределению, самоуправлению и самореализации.

Основные компетенции обучающихся:

- улучшение качества жизни населения;
- составление рационов питания в зависимости от состояния;
- профилактика и работа с дефицитами макро и микроэлементов;
- профилактика избыточной и недостаточной массы тела;
- психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении.

Объекты профессиональной деятельности:

- процессы, свойства и состояния человека, их проявления в различных областях человеческой деятельности;
- консультирование в сфере нутрициологии и формирования здорового образа жизни.

Программа обладает всеми необходимыми ресурсами и возможностями реализовать поставленные задачи и тем самым приступить к практической деятельности в сфере интегративной нутрициологии после окончания обучения.

Основными преимуществами и условиями подготовки обучающихся являются:

- высококвалифицированные преподаватели с медицинским образованием;
- новейшие методики, используемые в учебном процессе;
- консультирование в процессе обучения по всем аспектам сложных и проблемных вопросов, встречающихся в практике;
- обучающиеся обеспечиваются необходимой учебной литературой, часть которой подготовлена преподавателями, участвующими в учебном процессе.

Ключевые особенности программы:

- содержит новейшие знания по теме интегративной нутрициологии;
- обучает комплексному подходу к формированию здорового образа жизни;
- ориентирована на практику и несет прикладную пользу – дает объемную базу практики и нацелена на применение полученных навыков в жизни и работе;
- активное участие обучающихся в образовательном процессе путем общения и обмена опытом, способствующее тем самым их профессиональному росту и развитию делового сотрудничества.

Изучение материала ведется в форме, доступной пониманию обучающихся, соблюдается единство терминологии.

Для проведения занятий используются лекционные занятия, разбор клиентских случаев, проводятся дискуссии по актуальным проблемам интегративной нутрициологии, работа с учебной литературой,

методическими и справочными материалами, тестирование, выполнение практических заданий.

В рабочей программе дисциплины наряду с практическими занятиями рекомендуется самостоятельная работа обучающихся с указанием ее тематики.

Для проверки знаний обучающихся используется текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация.

1.2. Планируемые результаты

Характеристика компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

(УК - универсальные компетенции, ОПК - общепрофессиональные компетенции, ПК - профессиональные компетенции).

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
УК-1	способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2	способность определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения
УК-3	способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК-4	способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия
УК-5	способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия

УК-6	способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-2	способность применять методы сбора, анализа и интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований
ОПК-5	способность выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего характера
ПК-1	способность к психологическому анализу деятельности на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях
ПК-2	способность к осуществлению психодиагностики состояния взрослого человека и ребенка
ПК-3	способность к реализации программ мероприятий и соблюдению требований профессиональной этики
ПК-4	способность к адаптации новых методов и процедур психологии, психологических проблем
ПК-5	способность к использованию современных средств информационно-коммуникационных технологий и необходимых компьютерных программ
ПК-6	способность к соблюдению конфиденциальности в отношении полученной информации
Компетенции интегративного нутрициолога - 1	Способность ориентироваться в законодательных актах, касающихся деятельности нутрициолога. <ol style="list-style-type: none"> 1. Оказывать услуги в рамках своих компетенций и полномочий 2. Соблюдать права своих клиентов 3. Формировать у клиентов мотивацию, направленную на сохранение и укрепление здоровья 4. Понимать, кто такой нутрициолог 5. Понимать зоны роста и смежные области экспертности нутрициолога 6. Формулировать определение здоровья 7. Соблюдать нормативно-правовые документы, имеющие отношение к деятельности нутрициологов
Компетенции интегративного нутрициолога - 2	Способность к пониманию сбалансированного рациона, подбора соотношения белков, жиров и углеводов под цели клиента <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать особенности усвоения белков, жиров, углеводов 2. Составлять сбалансированный по БЖУ рацион питания

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Применять знания о макронутриентах и их взаимосвязи с самочувствием человека 4. Применять в профессиональной деятельности информацию о функциях и видах различных аминокислот 5. Классифицировать пищеварение различных видов углеводов 6. Использовать таблицы калорийности, гликемического индекса, инсулинового индекса и гликемической нагрузки продуктов 7. Рекомендовать нормы употребления БЖУ 8. Оценивать рацион с применением таблиц калорийности 9. Понимать роль питания в здоровье человека
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 3</p>	<p>Способность к нутрицевтической поддержке организма</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрировать четкое понимание системы знаний о витаминах, микро- и макроэлементах, витаминopodobных веществах 2. Анализировать рацион клиента на предмет наличия в нем необходимых элементов питания 3. Обогащать рацион клиента витаминами, микро- и макроэлементами без добавления нутрицевтиков 4. Составлять стратегию нутрицевтической поддержки организма 5. Планировать рацион клиента для усвоения максимального количества витаминов из пищи 6. Восполнять дефициты витаминов 7. Рассчитывать насыщенность ежедневного рациона витаминами, микро- и макроэлементами 8. Корректировать дефицитарных состояний 9. Классифицировать витамины
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 4</p>	<p>Способность к формированию системы знаний о строении организма человека и ключевых системах, отвечающих за самочувствие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять в работе знания строения организма человека 2. Применять в работе знания физиологических особенностей функционирования ключевых систем и органов 3. Применять в работе знания взаимосвязи работы органов и самочувствия клиента 4. Понимать основные принципы интегративного подхода 5. Отслеживать взаимосвязи между органами и системами 6. Ориентироваться в немедикаментозных способах воздействия на разные системы и метаболизм
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 5</p>	<p>Способность расшифровывать клинические и биохимические анализы крови</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Читать результаты анализов крови 2. Расшифровывать общий анализ крови 3. Отличать референсные и оптимальные показатели 4. Понимать ключевые показатели для различных отклонений самочувствия клиента 5. Использовать интегративные оптимумы при работе с

	анализами клиента
Компетенции интегративного нутрициолога - 6	<p>Способность подбирать восстановительные протоколы питания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определять оптимальный восстановительный протокол в зависимости от его целей и самочувствия 2. Понимать принципы работы восстановительных протоколов питания 3. Понимать разницу и принцип действия различных протоколов питания 4. Понимать пользу и особенности применения различных восстановительных протоколов питания 5. Ориентироваться в существующих протоколах и грамотно применять их 6. Работать с восстановительными протоколами
Компетенции интегративного нутрициолога - 7	<p>Способность к применению новейших стратегий регуляции желудочно-кишечного тракта</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать наилучшие способы для коррекции работы желудочно-кишечного тракта 2. Анализировать текущее состояние органов ЖКТ клиента 3. Корректировать и улучшать работу ЖКТ безопасными способами 4. Понимать причины различных отклонений работы ЖКТ 5. Восстанавливать работу ЖКТ с помощью правильного питания 6. Применять подходящие методы коррекции для нормализации работы ЖКТ немедикаментозными способами
Компетенции интегративного нутрициолога - 8	<p>Способность организовывать комплексный подход к детоксикации организма</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбирать различные способы детоксикации 2. Помогать клиенту выбирать безопасную посуду, одежду, вести нетоксичный образ жизни 3. Понимать главные принципы детоксикации организма 4. Демонстрировать знания симптомов интоксикации, источников токсинов, фазы и методы детоксикации 5. Проводить детоксикацию организма 6. Анализировать состав продуктов и бытовой химии на наличие токсинов
Компетенции интегративного нутрициолога - 9	<p>Способность к оптимальным способам коррекции веса</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определять причины излишнего веса 2. Применять современные подходы к коррекции веса 3. Подбирать оптимальные способы коррекции веса 4. Осознавать особенности инсулинорезистентности и метаболического синдрома 5. Контролировать вес клиента 6. Приводить вес к оптимальным показателям 7. Оценивать массу и состав тела 8. Применять основные правила снижения веса 9. Определять наличие проблем с инсулино- и

	<p>лептинорезистентностью</p> <p>10. Применять новейшие знания нутрициологии</p>
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 10</p>	<p>Способность поддерживать гормональное здоровье</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понимать работу гормональной системы организма 2. Понимать безопасных способов поддержания нормального функционирования гормонообразующих органов 3. Осознавать принципы работы гормональной системы и наиболее частых причины гормональных нарушений 4. Безопасно работать с гормональной системой клиента 5. Применять знания главных гормоносинтезирующих органов 6. Определять симптомы гипотериоза и других гормональных отклонений 7. Использовать методы немедикаментозной коррекции состояния клиента 8. Определять наличие у клиента гормональных нарушений 9. Использовать специализированные схемы немедикаментозного восстановления
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 11</p>	<p>Способность к пониманию принципов anti-age питания и образа жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять комплексный подход к замедлению физиологического старения организма 2. Влиять на питание, образ жизни, питьевой режим клиента с целью продлить молодость 3. Использовать в работе основные теории anti-age 4. Применять методы коррекции скорости старения организма 5. Определять признаки начавшихся возрастных изменений организма 6. Корректировать питание, образ жизни клиента для поддержания молодости организма 7. Владеть техниками замедления физиологического старения организма
<p>Компетенции интегративного нутрициолога - 12</p>	<p>Способность к применению технологий антистресса</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контролировать стресс и его последствия в жизни клиента 2. Применять комплексный подход к коррекции стресса: через питание и образ жизни 3. Нормализовать режим сна и бодрствования клиента 4. Подбирать эффективные дыхательные практики и медитации для всестороннего воздействия на уровень стресса 5. Осознавать, как гормоны ГГН-оси регулируют стресс 6. Нормализовать сон 7. Прививать правильные утренние и вечерние привычки для минимизации стресса 8. Приводить в состояние нормы выработку мелатонина и гормонов ГГН-оси 9. Помогать клиенту внедрить полезные антистресс-привычки

Результатами освоения программы являются приобретенные обучающимся компетенции, выраженные в способности применять полученные знания и умения при решении профессиональных задач.

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:	<ul style="list-style-type: none"> - Что такое нутрициология; - Основы анатомии и физиологии пищеварения; - Кто такой нутрициолог и чем отличается от врача; - Роль питания в здоровье человека; - Основы сбалансированного питания и подходы нутрициолога; - Сфера ответственности и компетенций консультанта по питанию; - Особенности усвоения белков, жиров и углеводов; - Функции, виды различных аминокислот; - Правила для употребления витаминов и БАДов; - Токсины в пище и воде; - причины лишнего веса; - Типы клиентов нутрициолога; - Основные правила снижения веса; - Обзор протоколов питания.
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> - Оказывать услуги в рамках своих компетенций и полномочий; - Применять комплексный подход к коррекции стресса; - Через питание и образ жизни нормализовать режим сна и бодрствования; - Помогать клиенту выбирать безопасную посуду, одежду, вести нетоксичный образ жизни; - Восполнять дефицит микроэлементов; - Использовать таблицы калорийности, гликемического индекса, инсулинового индекса и гликемической нагрузки продуктов; - Применять знания основного обмена и калорийности рациона.
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> - Навыками составления сбалансированного питания; - навыками разработки программы питания; - Навыками применения разных подходов в нутрициологии; - Навыками оценки рациона с применением таблиц калорийности, гликемического индекса, инсулинового индекса и гликемической нагрузки продуктов; - Навыками безопасной детоксикации организма; - Навыками минимизации токсической нагрузки; - Навыками подбора протокола питания под определенную задачу; - Навыками оценки массы и состава тела; - Методами коррекции веса; - Навыками определения симптомов гипотериоза и других гормональных отклонений; - Навыками использования методов немедикаментозной коррекции состояния клиента; - Навыками контроля стресса и его последствий; - Навыками доведения клиентов до результата.

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы аттестации.

**2. Учебный план дополнительной профессиональной программы –
программы повышения квалификации «Интегративная нутрициология
и диетотерапия»**

№ п/ п	Наименование Урока	Всего часов	В том числе			Форма контрол я
			Лекции (час.)	Практи ческие занятия (час.)	Самосто ятельна я работа (час.)	
1	Модуль 1. Интегративная нутрициология и диетотерапия и диетологические аспекты коррекции веса	24,4	12,4	5	7	ТК
2	Промежуточная аттестация	8		4	4	ПА
3	Модуль 2. Лабораторная диагностика и нутритивная коррекция	23,3	11,3	5	7	ТК
4	Промежуточная аттестация	8		4	4	ПА
5	Модуль № 3. Диетотерапия при различных состояниях	21,9	8,9	5	8	ТК
6	Промежуточная аттестация	8		4	4	ПА
7	Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении	19	5	6	8	
8	Итоговая аттестация	4,4		2	2,4	ИА
	Итого	117	37,6	35	44,4	

ТК – текущий контроль; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

3. Календарный учебный график дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации «Интегративная нутрициология и диетотерапия»

Период обучения (неделя) / час	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Интегративная нутрициология и диетотерапия и диетологические аспекты коррекции веса	13	11,4							
Промежуточная аттестация		1,6	6,4						
Модуль 2. Лабораторная диагностика и нутритивная коррекция			6,6	13	3,7				
Промежуточная аттестация					8				
Модуль № 3. Диетотерапия при различных состояниях					1,3	13	7,6		
Промежуточная аттестация							5,4	2,6	
Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении								10,4	8,6
Итоговая аттестация									4,4
В том числе практические занятия	5	4	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	6,8	4
В том числе самостоятельная работа	4,9	4,9	5	4,9	5,1	4,6	4,6	5,4	5
ИТОГО (часов в неделю)	13	13	13	13	13	13	13	13	13

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Интегративная нутрициология и диетотерапия и диетологические аспекты коррекции веса

Урок 1. «Интегративная нутрициология и диетотерапия». Введение в профессию.

Профессия нутрициолога. Наука нутрициология. Предмет, объект и задачи нутрициологии. Понятие физического здоровья. Правовые аспекты работы нутрициолога. Миссия нутрициолога.

Урок 2. Дефициты в организме. Причинно-следственная связь

Исторические причины дефицитов в организме. Ксенобиотики. Минусы применения ксенобиотиков. Источники токсинов. Парабены. Источники фталатов. Основные системы экскреции токсинов в организме.

Урок 3. Как и почему дефициты приводят к болезням

Симптомы и признаки развития дефицитов. Причины неадекватной обеспеченности организма витаминами. Существенные отклонения рациона от формулы адекватного питания. Оптимальный рекомендуемый набор продуктов для ежедневного потребления. Функциональная роль нутрицевтиков. Функциональная роль парафармацевтиков. Причины неадекватной обеспеченности организма витаминами.

Урок 4. Основы сбалансированного питания «Белки»

Функции белка. Симптомы белковой недостаточности в питании. Раковые клетки. НК – клетки. Состав белка. Классификация аминокислот. Биологическая ценность белков. Суточная потребность в белке. Виды белка. Диетологические аспекты, способствующие повышению синтеза белка в организме.

Урок 5. Основы сбалансированного питания «Углеводы»

Понятие углеводов. Классификация углеводов. Клетчатка. Рафинация продуктов. Основные биологические функции углеводов. Суточное потребление углеводов. Риски низкоуглеводной диеты. Заменители сахара.

Урок 6. Основы сбалансированного питания «Жиры»

Функции жиров. Стеройдогенез. Типы жирных кислот. Виды жиров в продуктах питания. Салаты и масла в ежедневном рационе. Суточное потребление жиров.

Урок 7. Правильное сочетание продуктов

Сочетание продуктов. Лица, которым показано правильное сочетание продуктов. Возможные сочетания отдельных продуктов.

Урок 8. Избыточная масса тела и ожирение. Подходы к коррекции
Тактика нутрициолога при работе с ожирением. Критерии
метаболического синдрома. Метаболическое ожирение с нормальным весом.
Индекс массы тела. Биоимпедансометрия. Типы ожирения. Причины
ожирения. Гормоны жиросжигатели. Сон и ожирение. Переедание.

Урок 9. Многофакторная профилактика избыточной массы тела
Ошибки в питании людей, имеющих лишни вес или ожирение.
Важность завтрака. Физиология образования желчи. Размер порций.
Интервальное голодание. Двигательная активность. Здоровый сон.
Нутритивная коррекция сна.

Урок 10. Составление базового рациона на программе снижения веса
Базовый рацион. Пример рациона для снижения веса для женщины.
Варианты правильного завтрака. Дополнительные рецепты. Перекус. Обед.
Ужин. Десерты. Дневник питания.

Урок 11. Тактика работы с мужчинами на программе снижения веса
Нюансы мужчин, имеющих лишний вес.

Урок 12. Техника проведения разгрузочных и очистительных дней
Противопоказания для разгрузочных дней. Разгрузочный день на
яичных белках. Разгрузочный день на твороге и кефире. Разгрузочный день
на филе курицы/индейки/белой рыбы Разгрузочный день «Детокс».

Урок 13. Тактика работы при дефиците массы тела
Программа стабилизации веса. Основные моменты. Программа набора
веса.

Урок 14. Тактика работы с беременными и кормящими женщинами
Беременные женщины. 1 триместр «Токсикоз». Витамины в 1
триместре. Второй триместр. Витамины во 2 триместре. Третий триместр.
Витамины в 3 триместре. Критерии прибавки веса во время беременности.
Тактика работы при бесплодии неясного генеза. Особенности работы с
кормящими женщинами.

Урок 15. Питание «До/во время/после тренировки»
Большой вес - показание к кардио-тренировкам Рекомендации по
питанию «Кардио утром». Рекомендации по питанию «Кардио вечером».
Силовая тренировка «Утро». Силовая тренировка «Вечер». Исключение
крахмалистых овощей из вечернего рациона на программе снижения веса.
Факторы, влияющие на процесс снижения веса.

Урок 16. Практика. Работа с Фокус-группой.

Набор группы подопечных. Построение работы с клиентом. Набор подопечных в группу. Условия работы с фокус-группой.

Урок 17. Сбор анамнеза и выстраивание тактики индивидуальной работы

Техника проведения первичной консультации (офлайн). Биоимпедансометрия. Таблица измерений. Антропометрические измерения. Сбор анамнеза/анкетирование. Техника проведения повторной консультации. Техника проведения первичной консультации (онлайн). Техника проведения продающей консультации.

Урок 18 Дополнительные материалы.

Протеиновые (белковые) коктейли. Коллаген. Низкокалорийные продукты.

Урок 19. Молочные продукты.

Казеин. Лактазная недостаточность. Первичная лактазная недостаточность. Копрограмма. Вторичная лактазная недостаточность. Симптомы индивидуальной и скрытой непереносимости молочных продуктов. Мифы о молочке. выбор правильных молочных продуктов. Сочетание молочных продуктов.

Задание для промежуточной аттестации:

Промежуточное тестирование по итогам первого модуля

Модуль 2. Лабораторная диагностика и нутритивная коррекция

Урок 1. Правила подготовки и сдачи анализов

Правила сдачи анализов. Клинический минимум. лабораторный минимум «Эконом». Check-UP анализов по разным возрастам. Онкомаркеры. Check-UP для детей.

Урок 2. Разбор общего анализа крови

Общий анализ крови с развернутой лейкоцитарной формулой. Лимфоциты. Гемоглобин и эритроцитарные индексы. Признаки вирусной и бактериальной инфекций.

Урок 3. Разбор биохимического анализа крови

Билирубин общий, АЛТ и АСТ. Улучшение реологии желчи для хорошего оттока. Улучшение оттока желчи. Общий белок. Признаки гипоацидности желудка в анализах. Диетологические аспекты при

гипоацидности. Липидный спектр. Нормализация жирового обмена. Баланс липидов. Гомоцистеин. Инсулин. Инсулинорезистентность и диабет. Глюкоза. Гликированный гемоглобин. Тактика нутрициолога при сахарном диабете 2 типа. Определение ферростатуса. Ферритин. Причины дефицита железа. Последствия дефицита железа. Нутритивная коррекция дефицита железа. Витамин В12. С-реактивный белок (СРБ). Ликвидация воспаления. Омега-3 индекс. Мочевина (Urea). Креатинин (Creatinine). Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4). Внешние признаки гипотиреоза. Тактика нутрициолога при аутоимунных заболеваниях. Витамин D. Паратгормон. Прولاктин. Препараты витамина D. Какие витамины нужны организму на постоянной основе.

Урок 4. Копрологическое исследование

Расшифровка копрограммы: Цвет. Запах. Кислотность. Слизь. Кровь. Остатки непереваренной пищи. Белок. Стеркобилин. Билирубин. Соединительная ткань и мышечные волокна. Жир Растительная клетчатка. Крахмал. Йодофильная флора (патологическая). Кристаллы. Эпителий. Лейкоциты. Эритроциты. Простейшие. Яйца глистов. Дрожжевые грибы. Протокол реабилитации ЖКТ. Протокол реабилитации ЖКТ. 4 этапа и 4 задачи.

Урок 5. Как о себе заявляют дефициты (внешние признаки)

Дефицит железа. Нутритивная коррекция дефицита железа. Дефицит витаминов группы В. Нутритивная коррекция дефицита В12. Дефицит белка. Нутритивная коррекция дефицита белка. Нутритивная коррекция дефицита омега-3. Дефицит витамина D (25ОН). Нутритивная коррекция дефицита витамина D. Дефицит цинка. Эффекты цинка. Нутритивная коррекция дефицита цинка. Дефицит селена. Нутритивная коррекция дефицита селена.

Урок 6. Дополнительные материалы.

Таблица совместимости витаминов и минералов

Урок 7. Холестириин.

Липопротеины Общий холестерин и 2 потока холестерина Высокий уровень ЛПВП. Повышенный синтез холестерина в организме. причины повышения холестерина. Негативные эффекты статинов. Эффекты ЛПВП (HDL) Холестерин ЛПНП (LDL). Эффекты ЛПНП (LDL). причины повышения холестерина (ЛПНП, триглицеридов). Первые признаки нарушения работы сердца и сосудов. Признаки дислипидемии. Питание при дислипидемии. Образ жизни. Нормализация жирового обмена. Нутритивная коррекция жирового обмена.

Задание для промежуточной аттестации:

Промежуточное тестирование по итогам второго модуля

Модуль № 3. Диетотерапия при различных состояниях

Урок 1. Биохимия здорового пищеварения

Пищеварение начинается в ротовой полости. Лизоцим. Анатомия пищеварительного тракта. Желудок. Рефлюкс-эзофагит. Профилактика рефлюкс-эзофагита. Кислая среда в желудке. Функции соляной кислоты. Признаки гипоацидности желудка в анализах. Симптомы гипоацидности желудка. Причины гипоацидности желудка. Последствия гипоацидности желудка. Дисбиоз кишечника. Симптомы избыточного бактериального роста (СИБР). Рекомендации для нормализации кислотности желудка. утритивная программа реабилитации ЖКТ. Пищеварительные ферменты для нормализации кислотности желудочного сока. Рекомендации при повышенной кислотности желудка. Слизиобразование в желудке. Муцин. Язва желудка и 12-ти перстной кишки. Принцип работы сфинктера Одди. Стущение желчи. Желчекаменная болезнь. Улучшение реологии желчи для хорошего оттока. Улучшение оттока желучи. Противопоказания к нутритивной поддержке. Кишечник. Микробиота кишечника. Микрофлора кишечника. Дружественная флора кишечника. Патогенная фора. Последствия дисбактериоза.

Урок 2. Стресс-менеджмент в нутрициологии

Биологическая цель жизни любого индивидуума. Механизм действия закона выживания. Внутриутробное программирование на жизнеспособность. Концепция стресса. Формы стресса. Кортизол. Эмоциональная дисфункция ведет к биохимической. Жалобы пациентов, находящихся в стрессе. Симптомы неадекватной реакции на стресс. Маркеры стресса в анализах. Тактика нутрициолога при работе со стрессом. Диетотерапия при стресс-менеджменте. Продукты, усиливающие стресс. Продукты, снижающие стресс. Нутритивная коррекция стресса при повышенном кортизоле. Программа антистресс.

Урок 3. Поликистоз

Внешние признаки СПКЯ. Основы диетотерапии при СПКЯ. Запрещенные продукты при поликистозе. Рекомендованные продукты при поликистозе. Нутритивная поддержка при СПКЯ.

Урок 4. Гипотиреоз

Щитовидная железа (ЩЖ) и ее влияние на организм. Психосоматика. Продукты, снижающие уровень гормонов ЩЖ. Внешние признаки гипотиреоза. Следствие гипотиреоза. Обследование на гипотиреоз. Тактика нутрициолога при гипотиреозе. Нутритивная коррекция при гипотиреозе.

Урок 5. Аутоиммунные заболевания

Как развиваются аутоиммунные заболевания (АИЗ) Факты об АИЗ. Виды АИЗ. Аутоиммунный тиреоидит (АИТ). Причины АИТ. Аутоиммунный протокол (АИП). Этапы АИП. Запрещенные продукты. Рекомендуемые продукты. Этап введения продуктов. АИП в практике специалиста. Тактика нутрициолога при АИЗ.

Урок 6. Сахарный диабет

Факт о диабете. Симптомы сахарного диабета. Причины развития сахарного диабета. Основные принципы диетотерапии при сахарном диабете 2 типа. Нутритивная поддержка при сахарном диабете 2 типа. Тактика нутрициолога при сахарном диабете 2 типа. Тактика нутрициолога при повышенном чувстве голода. Тактика нутрициолога при переедании.

Урок 7. Инсулинорезистентность

Что такое «Инсулинорезистентность» (ИР) Признаки ИР. Питание при ИР. Что влияет на ГИ продукто Продукты с низким и средним ИИ. Диетотерапия при ИР. Тактика нутрициолога при ИР.

Урок 8. Подагра

Факты о подагре. Факторы риска развития подагры. Признаки подагры. Патогенез заболевания. Тактика нутрициолога при подагре. Диетотерапия при подагре.

Урок 9. Заболевания органов пищеварения

Панкреатит и холецистит. Симптомы панкреатита и холецистита. Запреты при панкреатите и холецистите. Диетотерапия при панкреатите и холецистите.

Урок 10. Гастриты

Стенки желудка при гастрите. Виды гастрита. Причины развития гастрита. Симптомы гастрита с повышенной кислотностью. Диетотерапия при гастрите с повышенной кислотностью. Нутритивная коррекция. Симптомы гастрита с пониженной кислотностью. Диетологические аспекты при гипоацидности. Гастрит в ремиссии. Гастропротектор.

Урок 11. Запоры

Причины запоров. Психосоматика.

Нормализация стула. Консистенция пищи. Травы-горечи в питании. Распорядок дня. Питьевой режим. Тактика нутрициолога. Улучшение реологии желчи для хорошего оттока. Улучшение оттока желчи. Спазмолитик. Тактика нутрициолога при гипотиреозе. Программа

реабилитации ЖКТ. Особенности анатомического строения. Скорая помощь при запорах.

Урок 12. Целиакия

Симптомы целиакии со стороны ЖКТ. Симптомы целиакии со стороны ЖКТ. Симптомы целиакии со стороны других органов и систем. Симптомы целиакии со стороны ЖКТ. Неспецифические симптомы целиакии. Психически и поведенческие нарушения. Факторы, провоцирующие возникновение целиакии. Внешние проявления целиакии. Диетотерапия при целиакии.

Урок 13. Подсчет калорий. Мусульманский пост

Урок 14. Симптомы ПМС

Лечение и профилактика симптомов ПМС.

Задание для промежуточной аттестации:

Пройдите промежуточное тестирование по итогам третьего модуля

Модуль № 4. Психологическая коррекция нарушений в пищевом поведении

Урок 1. Когда еда больше, чем еда

Составляющие основы счастья человека:

Урок 2. Формирование культуры питания

Формирование пищевой аддикции. Углеводная транквилизация. Влияние дефицитов и ограничений. Системные послания из семьи. Культ сладкого и эмоции. Менталитет. Формирование культуры питания и заботы о себе. Хитрые приемы для здорового питания. Мультитки во время еды. Шантаж едой.

Урок 3. Почему тело «Стремится в толстую жизнь»

Страх стать привлекательной. Боязнь беременности. Проблемы в семье. Ревность мужа. Защита от проблем. Занять место в социуме с помощью размера.

Урок 4. Техника формирования доверительного контакта с клиентом/пациентом

2 способа формирования доверия клиента Эксперимент. Ожидания клиента. Информирование клиента. Сбор обратной связи. Репрезентативные техники и техники подстройки. Техника «Зазеркаливание и активное слушание». Жесты лжеца. Главные правила, которых должен придерживаться специалист.

Урок 5. Типы и психотипы клиентов

Аддикт (зависимый). Тревожный ипохондрик. Клиент «Ребенок». Клиент «Руководитель». Сложные типы клиентов.

Урок 6. Формирование здоровой мотивации и психологии стройной личности

Мотивация клиентов. Способы формирования мотивации. Задания, формирующие мотивацию.

Урок 7. Техника выведения клиента из срыва

Вопросы, вытесняющие разрушающие продукты. Расслабление через еду. Курящие клиенты. Снижение веса на кортизоле недопустимо. «Наведение страха» на клиента. Изменение мышления. Вопросы недовольному клиенту от специалиста для формирования осознанности.

Промежуточная аттестация.

Тестирование по итогам четвертого модуля

Задание для итоговой аттестации:

Решите итоговый тест. Итоговый тест состоит из 50 вопросов. На сдачу теста отводится 90 минут, в течение которых вам необходимо ответить на вопросы и набрать минимум 45 баллов.

Видеоматериалы для самостоятельного изучения

Урок. «Маркетинг - основа успешных продаж и развития медийности»;

Урок «Нишевой маркетинг»;

Урок «Правильно выбираем нишу, чтобы зарабатывать и работать с удовольствием»;

Урок «Моя целевая аудитория и где ее искать»;

Урок «Анализ конкурентов»;

Урок «Воронка продаж и эффективные маркетинговые инструменты»;

Урок «Набираем участников на свои проекты легко и без больших вложений»;

Урок «Триггерный маркетинг»;

Урок «Продажи без стресса»;

Урок «Новый закон о маркировке рекламы» для всех, кто продает свои услуги в социальных сетях;

Урок «Пошаговый алгоритм в выстраивании сильного личного бренда»;

Урок «Формирование доверия с клиентами/пациентами через личный бренд»;

Урок «Современные тренды в продвижении специалиста»;

Урок «Личность, Ценность, Цена».

5. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Проведение контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения программы. Для оценки качества освоения программы применяют текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточную аттестацию, итоговую аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обучающихся представляет систематическую проверку учебных достижений обучающихся, проводимую преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с образовательной программой в целях:

- определения уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- своевременной корректировки рабочей программы и учебного процесса;
- информирования обучающихся о результатах обучения.

Текущий контроль и фиксация его результатов осуществляется педагогическим работником, реализующим соответствующую часть основной образовательной программы, либо с использованием программных средств образовательной платформы.

Формы текущего контроля: письменный, устный опрос. При оценке опросов и документов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений, полнота заполненных сведений, точность и актуальность анализа.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения учебных уроков, предусмотренных образовательной программой.

Цель промежуточной аттестации - оценить работу обучающегося за определенный период, полученные им теоретические знания, развитие

мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.

Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования. Оценка промежуточной аттестации проходит в виде «зачет»/ «незачет».

Оценка «зачет» выставляется, если Обучающимся правильно ответил на все вопросы теста. Оценка «незачет» ставится, если Обучающийся неверно ответил на один вопрос теста.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации.

Цель итоговой аттестации – оценить качество освоения обучающимися навыков профессии интегративный нутрициолог.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, получивший оценку «зачтено» по итогам промежуточной аттестации.

Итоговая аттестация проводится в форме теста. Тест состоит из 50 вопросов. Продолжительность выполнения теста – 90 минут. Оценка «зачет» ставится, если Обучающийся ответил правильно минимум на 45 вопросов. Оценка «не зачет» ставится, если обучающийся ответил правильно меньше чем на 45 вопросов. У обучающегося есть 2 попытки пересдать тест в пределах сроков обучения.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1 Материально-технические условия реализации программы

Для эффективного внедрения дистанционных образовательных технологий и использования электронных образовательных ресурсов имеется качественный доступ преподавателей и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет) с использованием установленных программно-технических средств для обучающихся и педагогических работников на скорости не ниже 256 Кбит/с; обеспечен порт доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 10 Мбит/с и возможностью установления не менее 50 одновременных сессий по 256 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и преподавателю предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место преподавателя оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками), либо ноутбуком.

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено) программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса:

- общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы);
- учебного назначения (интерактивные среды и другие).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

Требования к материально-техническим условиям со стороны обучающегося для доступа к системе дистанционного обучения – платформе GetCourse (<https://getcourse.ru>):

- персональное электронно-цифровое устройство для доступа к платформе (персональный компьютер, планшет, мобильное устройство и др.) с одной из операционных систем: MS Windows, MacOS, Android, iOS, Linux;

- установленный на персональном электронно-цифровом устройстве современный веб-браузер для доступа в Интернет актуальной версии: Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge, Safari (для MacOS), Яндекс.Браузер, Opera актуальной версии, Internet Explorer версии 9 и выше;

- рекомендованная входящая/исходящая скорость соединения с сетью Интернет— от 256 кбит/с.

- наличие приложения для чтения файлов формата PDF.

Обучение проходит на системе дистанционного обучения – платформе Геткурс по ссылке <https://diet-expert.info/teach/>

6.2 Требования к кадровому обеспечению образовательного процесса.

Требования к квалификации преподавателей – высшее профессиональное образование или среднее профессиональное медицинское образование, без предъявления к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование, или дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в организации, осуществляющей обучение без предъявления к стажу работы.

6.3 Требования к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса

Формы проведения занятий: теоретические: лекции в записи, практические: вебинары, самостоятельная работа.

Педагогические технологии: дистанционного, дифференцированного, развивающего, проблемного обучения.

Методы и приемы обучения: словесный, наглядный, метод вовлечения и демонстрации, частично-поисковый, дискуссионный.

Методы и приемы воспитания: метод формирования ответственности, метод формирования интереса к обучению.

6.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых, учебных изданий, дополнительной литературы, доступных в электронной библиотеке:

1. Хорошилов И.Е. Нутрициолог и диетолог: шесть существенных различий. СЗГМУ им. И.И. Мечникова. Журнал гастроэнтерология Санкт-Петербурга, Год: 2017 Страницы: 110-111

<https://elibrary.ru/item.asp?id=29304655>

2. Петров В.П., Магдич И.А., Сухотерина Е.Г. Пути преодоления дефицита основных пищевых веществ, витаминов и микронутриентов и предупреждения развития алиментарно-зависимых заболеваний. ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет» Минздрава России. Журнал «Педиатр». Год: 2017 Страницы: М255-М256

<https://elibrary.ru/item.asp?id=30719073>

3. Прощаев К.И. Сатардинова Э.Е., Покачалова М.А., АХМЕТОВА А.О., Нурпеисова А.Е., Лихтинова А.Н. Нутритивная поддержка как основа

коррекции преждевременного старения. Академия постдипломного образования. ФГБУ ФНКЦ ФМБА . Статья в журнале - научная статья, Год: 2020, № 1., Страницы: 69-81

<https://elibrary.ru/item.asp?id=42897404>

4. Подберезко Н.А., Малахова Е.Е., Крайник В.Л., Семенякина Е.М., Труевцева Е.А. Физические нагрузки как аспект компенсаторного поведения при расстройствах пищевого поведения. ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет». статья в журнале - научная статья Номер: 9 Год: 2022 Страницы: 191-195

<https://elibrary.ru/item.asp?id=49525583>

Ссылки на электронные ресурсы:

Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

Для использования Интернет-ресурсов и информационно-библиотечного комплекса необходима предварительная регистрация обучающегося. Рекомендованная образовательной программой литература доступна к изучению в свободном доступе после регистрации на сайте электронной библиотеки. Ссылки для доступа в электронные библиотеки размещены рядом с наименованием.