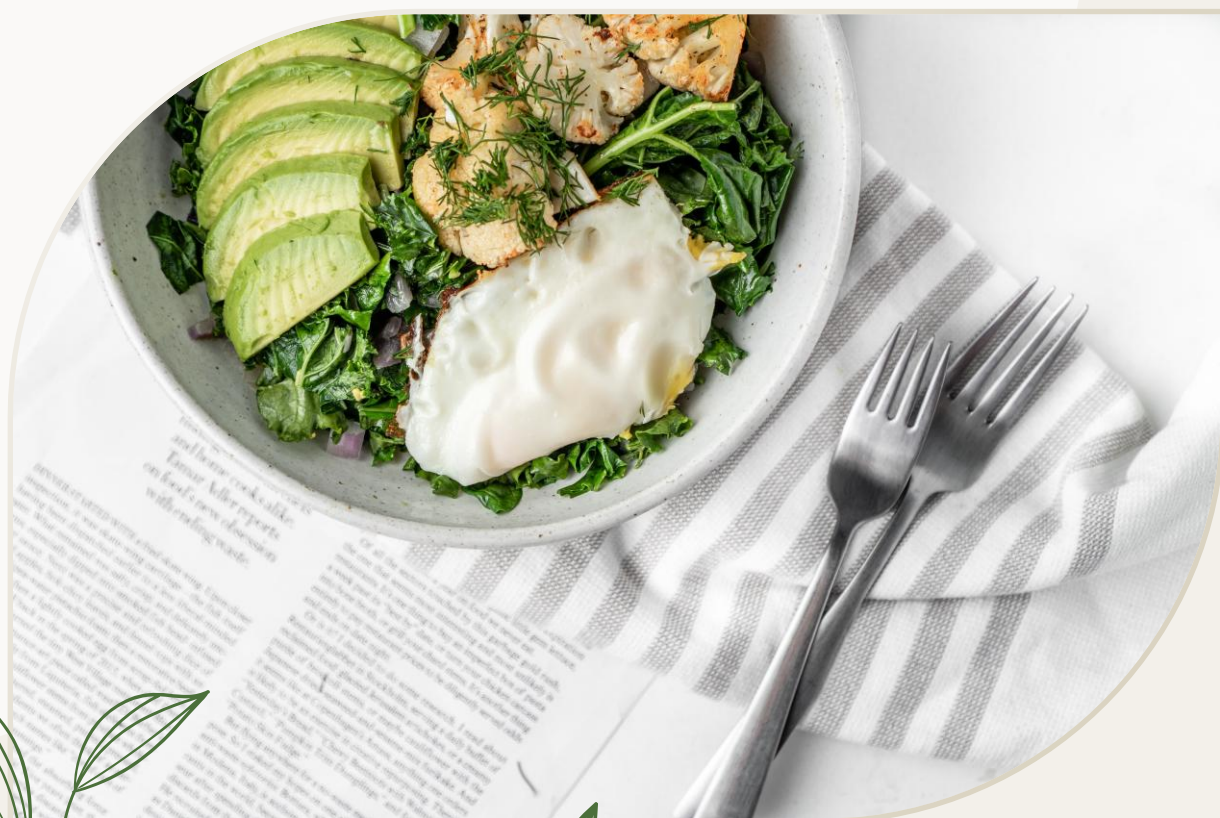


*Презентация курса*

# Консультант по питанию



# Концепция обучения

*Индуктивный метод обучения  
(от частного к общему)*

Знания об устройстве «микро» уровня



Знания о работе систем организма



Знания о взаимодействии  
систем организма



Прикладные знания об организме  
(как можно влиять)

# Основа курса – научный подход и критическое мышление

*Критическое мышление – база  
научного подхода.*



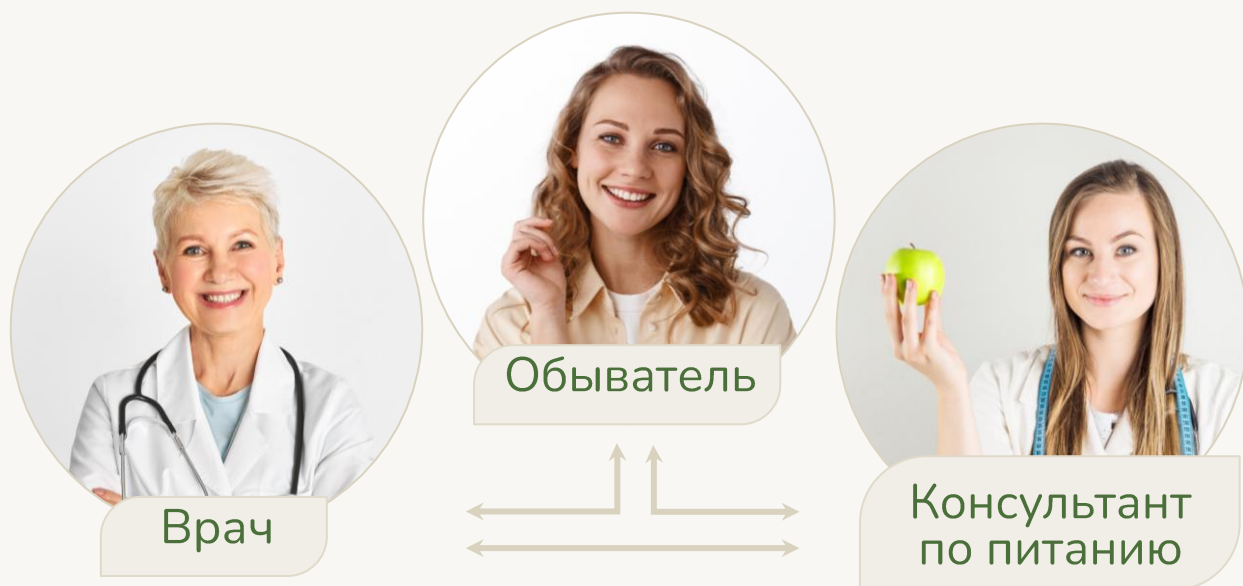
## Критическое мышление – это:

умение делать логические умозаклучения из приводимых данных и проверять их на основе:

- фактов действительности
- результатов экспериментов
- уже имеющихся достоверных знаний

способность непредвзято оценивать информацию, даже если она противоречит некоторым убеждениям

# Новая парадигма контроля и коррекции состояния здоровья человека



## Задачи:

- спасение жизни
- лечение заболеваний
- медикаментозная профилактика

## Задачи:

- live – коучинг
- устранение факторов риска в образе жизни
- немедикаментозная профилактика

## Проблемы:

- много пациентов
- мало времени на приеме
- нет работы с образом жизни

## Преимущества:

- мало подопечных, больше фокуса
- возможность влиять на образ жизни

# Качества и навыки специалиста по рационализации питания человека

- 1 Фундаментальные знания в областях анатомии и физиологии
- 2 Фундаментальные знания в области биохимии человека
- 3 Фундаментальные знания в области нутрициологии и диетологии
- 4 Знания и навыки оптимизации питания
- 5 Знания и навыки диетотерапии
- 6 Навыки работы совместно с врачами разных специальностей
- 7 Знания и навыки в области практической психологии

# Зоны ответственности и компетенций

## *Основная цель и миссия консультанта по питанию*

повышение качества жизни подопечного, организация безопасного достижения его цели с опорой на здоровье

Ранняя диагностика рисков в питании и образе жизни в отношении развития острых и хронических заболеваний и стремление к рациональной коррекции и профилактике данных заболеваний

Деятельность консультанта ограничивается здоровыми (относительно) людьми, без заболеваний средней и высокой степени тяжести.

Сотрудничество с врачами разных специальностей для своевременной помощи в коррекции здоровья.

Консультант по питанию не занимается лечением не назначает медикаменты (препараты) и лекарства без рекомендации или разрешения врача.

# Структура обучения

7

модулей

1,5

года обучения

900

часов обучения

## В обучение входят:

- лекции
- семинары
- практические занятия
- самостоятельная работа
- проверка знаний в виде тестирований
- работа с практическими кейсами



# Курс «Консультант по питанию»



## Фундаментальные основы анатомии, физиологии и биохимии ЖКТ. Энергообмен.

| Темы                                             | Лекции | Практика |
|--------------------------------------------------|--------|----------|
| Микроуровень. Состав клетки                      | 40     | -        |
| Энергообмен в клетке                             |        |          |
| Анатомия и физиология                            |        |          |
| Кишечник и микробиота                            |        |          |
| Пищеварение как процесс энергообеспечения клетки |        |          |
| Обмен веществ и метаболизм                       |        |          |
| Самостоятельная работа                           |        | 25       |

**Итого: 40+ 25 = 65 часов**

## Макронутриенты и микронутриенты и их роли в функционировании организма

| Темы                                                              | Лекции | Практика |
|-------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Белки и их роль в обмене веществ                                  | 55     | 15       |
| Жиры и их роль в обмене веществ                                   |        |          |
| Углеводы и их роль в обмене веществ                               |        |          |
| Общие вопросы о витаминах и минералах                             |        |          |
| Водорастворимые витамины                                          |        |          |
| Жирорастворимые витамины                                          |        |          |
| Минералы                                                          |        |          |
| Практикум (умение работать с макро и микронутриентами из рациона) |        |          |
| Самостоятельная работа                                            |        | 40       |

**Итого: 55 + 15+ 40 = 110 часов**

## Основы рационального питания здоровых людей

| Темы                                                                                 | Лекции | Практика |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Компонентный состав тела человека. Обмен веществ и калорийность                      | 4      | -        |
| Питание здорового человека. Стратегии снижения и набора веса                         | 4      | 4        |
| Питание активного человека (в зависимости от активности)                             | 10     | 4        |
| Особенности питания веганов                                                          | 4      | 4        |
| Особенности питания женщин и мужчин разных возрастов с учетом гормональной регуляции | 8      | 4        |
| Особенности питания беременных и кормящих                                            | 8      | 4        |
| Особенности питания в период перименопаузы и андропаузы                              | 8      | 4        |
| Anti-age подход в питании и основы питания лиц пожилого возраста                     | 8      | 4        |

| Темы                                                                                               | Лекции | Практика |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Обзор нутрицевтических подходов для поддержания здоровья организма                                 | 8      | -        |
| Обзор пищевых добавок, ароматизаторов и вспомогательных технологических веществ                    | 4      | -        |
| Обзор продуктов питания и рынка продуктов Эстонии                                                  | 10     | -        |
| Обзор различных диетических стратегий в подходе к планированию рациона                             | 8      | -        |
| Рациональное питание. Современная концепция разработки рациона                                     | 4      | 4        |
| Детское питание                                                                                    | 16     | 4        |
| Основы детокса в нутрициологии                                                                     | 10     | 4        |
| Внешность и питание                                                                                | 10     | 4        |
| Интервальное голодание и разгрузочные протоколы питания                                            | 4      | 4        |
| Основы профилактического питания при некоторых распространенных алиментарно-зависимых заболеваниях | 16     | 12       |

| Темы                                                               | Лекции | Практика |
|--------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Основы спортивного питания                                         | 16     | 8        |
| Основы работы с кишечным микробиомом                               | 16     | 8        |
| Работа с СХУ, нарушениями сна, стрессом                            | 10     | 6        |
| Иммунная система и питание. Поддержка организма в «сезон простуды» | 8      | 4        |
| Обзор основных анализов                                            | 16     | 4        |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Самостоятельная работа | 135 |
|------------------------|-----|

**Итого: 210 + 90 + 135 = 435 часов**

# Введение в психологию питания. Нарушения пищевого поведения. Пищевая зависимость

| Темы                                                                              | Лекции | Практика |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|
| Введение в психологию.<br>Базовые вопросы                                         | 60     | -        |
| Базовые понятия в психологии<br>ПП. Голод и аппетит, насыщение<br>и перенасыщение |        |          |
| Виды нарушений пищевого<br>поведения. Пищевая<br>зависимость                      |        |          |
| Самооценка и пищевое<br>поведение                                                 |        |          |
| Роль эмоций в пищевом<br>поведении                                                |        |          |
| Влияние стресса на пищевое<br>поведение                                           |        |          |
| Основы психосоматики и<br>пищевое поведение                                       |        |          |
| Роль детско-родительских<br>отношений в формировании<br>НПП                       |        |          |
| Роль подсознательных<br>программ в формировании НПП                               |        |          |
| Самостоятельная работа                                                            |        | 30       |

**Итого: 60 + 30 = 90 часов**

## Основы составления здорового рациона

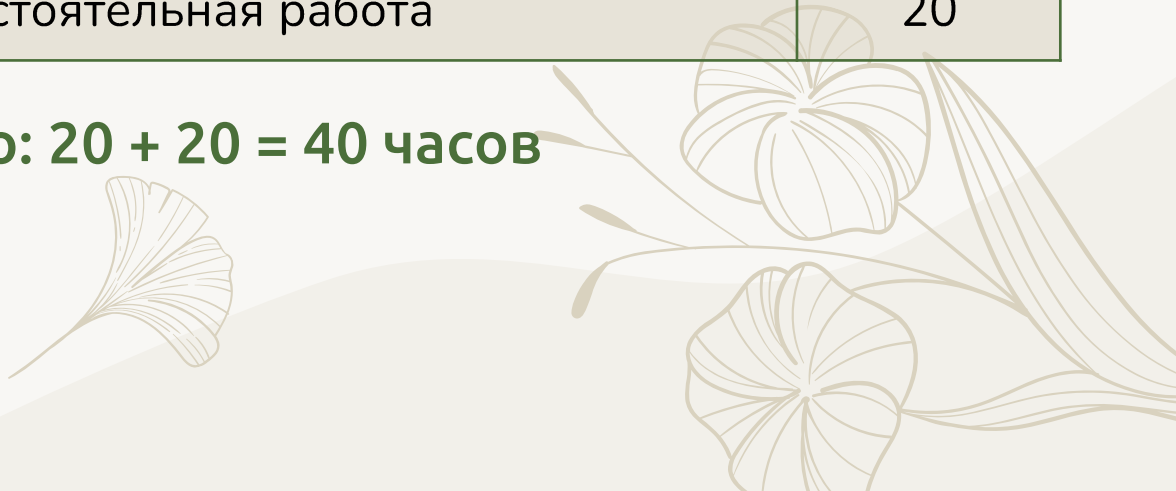
| Темы                                                     | Лекции | Практика |
|----------------------------------------------------------|--------|----------|
| Формирование здорового рациона                           | 12     | 8        |
| Формирование обогащенного различными нутриентами рациона |        |          |
| Самостоятельная работа                                   |        | 20       |

**Итого:  $12 + 8 + 20 = 40$  час**

## Основы предпринимательства и карьерного планирования

|                        |    |
|------------------------|----|
| Лекции + практика      | 20 |
| Самостоятельная работа | 20 |

**Итого:  $20 + 20 = 40$  часов**



## Практика (включая самостоятельную практику и подготовку к экзамену)

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Групповая практика       | 40 |
| Подготовка к экзамену    | 20 |
| Самостоятельная практика | 60 |

Итого:  $40 + 20 + 60 = 120$  часов

570

контактных  
часов лекций  
и практики

330

самостоятельной  
работы (часов)

900

часов обучения

