

Учебный план программы профессиональной переподготовки

«Консультант по здоровому питанию»

Модуль 1. Анатомо-физиологические и биохимические основы пищеварения

- Основы анатомии и физиологии
- Система пищеварения: устройство и функции
- Состав крови
- Эндокринная система и гормоны

Модуль 2. Общая биохимия и биохимические характеристики продуктов

- Нормы и правила потребления белков, жиров и углеводов
- Витамины и минералы
- Классы продуктов и их составляющие
- Пищевую ценность продуктов и их химические характеристики

Модуль 3. Идеальный вес. Идеальная дневная калорийность

- Формулы по определению идеального веса
- Расчёт дневной калорийности с учетом идеальной массы тела

Модуль 4. Рациональное питание

- Законы здорового питания, закон энергетической полноценности, сбалансированности, своевременности и другое
- Как питаться рационально и не набирать вес
- Практические занятия: составление меню на основе знаний о циркадных ритмах эндокринной системы (постоянные циклические колебания гормонов в течении суток)

Модуль 5. Основы психологии питания

- Влияние определенных продуктов на здоровье и самочувствие
- Рацион питания с точки зрения красоты тела и кожи
- Психологические аспекты питания
- Самоконтроль.
- Мотивация.

Модуль 6. Взаимосвязь занятий спортом, фитнесом и рациона питания

- Гормоны, и стимулирующая их физическая нагрузка (как этот процесс влияет на наше тело)
- Взаимосвязь питания и тренировок для достижения цели
- Рекомендации по содержанию тренировки для контроля результата

Модуль 7. Практикум составления рациона для снижения веса за счет жирового компонента и набора мышечной массы, опираясь на знания о гормонах и о химических характеристиках продуктов

Модуль 8. Особенности питания разных возрастных групп

- Питание беременной и кормящей женщины
- Питательные вещества, необходимые ребенку до 1 года и дошкольнику
- Изменение режима питания ребенка при обучении в школе.
- Подростковый возраст - препятствия для правильного питания, контроль веса в этом возрасте
- Рацион пожилого человека

Модуль 9. Определение системы питания и их разновидности

- Специальные диеты, их плюсы и минусы:
 - Сыроедение.
 - Редуцированное питание.
 - Голодание.
 - Раздельное питание.
 - Группа крови и питание.
 - Диета углеводного чередования и др.

Модуль 10. Режим питания

- Пищевое поведение, пищевой статус и измененное пищевое поведение.
- Белково – энергетическая недостаточность

Модуль 11. История нутрициологии

- Цели питания в 19 веке и формирование теории питания.
- Как изменилась теория питания в наше время, современные тенденции развития питания в наше время.
- Рафинированные продукты: цель изобретения и результат 50-летнего применения
- Цели современной нутрициологии.

Модуль 12. Содержание консультации по нутрициологии

- План проведения консультации и содержание.
- Описание услуги. Бланки консультации.
- Разработанные рационы с разными целями на 10 дней каждый.

ИТОГОВЫЙ ЭКЗАМЕН