

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ
НУТРИЦИОЛОГИИ**



Утверждаю:
Представитель
по Доверенности от 01.11.2023 года
А.О.Баздырева

(подпись)
«28» ноября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

«НУТРИЦИОЛОГИЯ: ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Документ о квалификации: *Диплом о профессиональной переподготовке*

Объем: *250 академических часов*

Москва - 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
1.1. Назначение программы	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы	3
1.3. Требования к слушателям	3
1.4. Формы освоения программы	3
1.5. Цель и планируемые результаты обучения	3
1.6. Трудоемкость программы	5
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	5
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Рабочие программы модулей.	8
VI. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11
5.1. Формы аттестации	11
5.2. Критерии оценки обучающихся	12
5.3. Фонд оценочных средств	13
VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	39
6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса	40
6.2. Требования к материально-техническим условиям	40
6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям	41
VII. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ	45

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Назначение программы

Нутрициология – наука о питании, которая изучает все, что имеет отношение к пище и вопросам питания: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, их взаимодействие, усвоение, расщепление, выведение и то, какое влияние все это оказывает на здоровье и качество жизни человека. Изучение нутрициологии является важным вопросом в современном мире, который требует особого изучения тонкостей и подходов к здоровому питанию.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания» направлена на получение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности нутрициологов, коучей по здоровому питанию и образу жизни.

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся и включает в себя: учебный план, фонды оценочных средств, программу итоговой аттестации, календарный учебный график и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 июня 2020 г. N 329н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по технологии продукции и организации общественного питания";

4. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 11 августа 2020 г. N 946 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 19.04.05 Высокотехнологичные производства пищевых продуктов функционального и специализированного назначения.

1.3. Требования к слушателям

Лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4. Формы освоения программы

Форма освоения программы заочная с применением исключительно дистанционных технологий.

1.5. Цель и планируемые результаты обучения

Целью программы является формирование у слушателей необходимых компетенций в области нутрициологии, важности здорового образа жизни и правильного питания.

Характеристика профессиональной деятельности слушателей

Область профессиональной деятельности слушателей:

- Проведение научно-исследовательских работ и маркетинговых исследований с целью поиска и разработки новых эффективных прогрессивных технологий и новой продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов
- Проведение исследований свойств продовольственного сырья, пищевых макро- и микроингредиентов, технологических добавок и улучшителей, выполняющих технологические функции, для придания пищевым продуктам определенных свойств, сохранения их качества и выработки готовых изделий с заданным функциональным составом и свойствами с учетом норм физиологических потребностей населения в пищевых веществах и энергии
- Стратегическое планирование развития производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов в организации в соответствии с государственной политикой Российской Федерации в области здорового питания населения на основе проведенных научных исследований
- Создание математических моделей, позволяющих исследовать и оптимизировать параметры технологического процесса производства, улучшать качество продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов, оценивать влияние новых технологий, новых видов сырья, технологического оборудования на конкурентоспособность и потребительские качества продукции
- Разработка новых методик проведения исследований свойств сырья, полуфабрикатов и готовой продукции, позволяющих создавать современные информационно-измерительные комплексы для проведения контроля качества продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Достижение цели программы реализуется путем решения следующих задач:

- сбор сведений клиентов с помощью опросников, колеса баланса питания и образа жизни, дневника питания, фотографий, дополнительных вопросов во время личной консультации;
- формулировка цели совместно с клиентом на дальнейшую работу и выбор варианта взаимодействия;
- составление рекомендаций по питанию и образу жизни в соответствии с особенностями (пол, возраст, условия проживания и работы, сезонность), конституцией, текущими задачами и целями клиента;
- разработка стратегии работы по внедрению новых полезных привычек.

Перечень новых компетенций, формирующиеся в результате освоения программы

В результате освоения программы должны быть усовершенствованы следующие универсальные и общепрофессиональные компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий

УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла

УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

ОПК-1. Способен разрабатывать эффективную стратегию, инновационную политику и конкурентоспособные концепции развития предприятия

ОПК-2. Способен разрабатывать мероприятия по совершенствованию высокотехнологических процессов производства продукции функционального и специализированного назначения

ОПК-3. Способен оценивать риски и управлять качеством процесса и продукции путем использования и разработки новых высокотехнологических решений

ОПК-4. Способен использовать методы моделирования функциональных и специализированных продуктов и проектирования высокотехнологических процессов производства пищевой продукции

ОПК-5. Способен организовывать научно-исследовательские и научно-производственные работы для комплексного решения профессиональных задач

ОПК-6. Способен разрабатывать образовательные программы, научно-методическое обеспечение их реализации

ОПК-7. Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований

В результате освоения программы слушатели должны:

Знать:

- Технологии менеджмента и маркетинговых исследований рынка продукции и услуг в области производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Состав производственных и непроизводственных затрат действующих и модернизируемых производств продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Показатели эффективности технологических процессов производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий для автоматизированной обработки информации с использованием персональных электронно-вычислительных машин и вычислительных систем, применяемых в автоматизированных технологических линиях производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации с использованием базового системного программного обеспечения и пакетов прикладных программ в процессе производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

Уметь:

- Проводить исследования свойств продовольственного сырья, пищевых макро- и микроингредиентов, технологических добавок и улучшителей для выработки готовых изделий с заданными функциональным составом и свойствами

- Применять статистические методы обработки экспериментальных данных для анализа технологических процессов при производстве продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Применять методики расчета технико-экономической эффективности производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов при выборе оптимальных технических и организационных решений

- Применять способы организации производства и эффективной работы трудового коллектива на основе современных методов управления производством продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

- Использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов

1.6. Трудоемкость программы

по Учебному плану составляет 250 академических часов, продолжительность обучения – 24 недели.

1 академический час – 45 минут.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
1.	Модуль 1. Диагностика	53	27	20	6
1.1.	Вдохновляющий вебинар. Учимся учиться эффективно	9	6	3	-
1.2.	Опрос и осмотр клиента	5	2	3	-
1.3.	Инструменты нутрициолога: колесо питания и образа жизни, дневник питания	3	3	-	-
1.4.	Лабораторная диагностика. Правила сдачи анализов, ОАК, ОАМ, копрограмма, ключевые дефициты, метаболизм	19	9	10	-
1.5.	Генетика и эпигенетика. Генетическая панель NutriMax	11	7	4	-
1.6.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6
2.	Модуль 2. Полноценный рацион	42	28	8	6
2.1.	Белки, жиры, углеводы, вода	15	12	3	-
2.2.	Лактазная недостаточность. Фитиновая кислота и лектины	4	4	-	-
2.3.	Продукты: выбор, закупка, хранение, методы приготовления, заморозка. Организация приема пищи	5	5	-	-
2.4.	Полноценный рацион	12	7	5	-
2.5.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6
3.	Модуль 3. Пищеварение и детокс	38	22	10	6
3.1.	Физиология пищеварения	12	10	2	-
3.2.	Поддержка идеальной модели пищеварения	9	5	4	-
3.3.	Детокс как образ жизни	11	7	4	-
3.4.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

4.	Модуль 4. Образ жизни	31	13	12	6
4.1.	Сон	4	1	3	-
4.2.	Стресс	9	6	3	-
4.3.	Подбор типа физической нагрузки для клиента	12	6	6	-
4.4.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6
5.	Модуль 5. Нутрицевтики	50	32	12	6
5.1.	Введение в тему дефицитов. Как выбрать БАДы	4	4	-	-
5.2.	Водорастворимые и жирорастворимые витамины	10	8	2	-
5.3.	Минералы. Витаминоподобные вещества	8	6	2	-
5.4.	БАДы для поддержки пищеварительной системы и детокса	8	6	2	-
5.5.	БАДы для поддержки нервной системы и нормализации сна	6	4	2	-
5.6.	НутриАптечка. Разбор кейсов	8	4	4	-
5.7.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6
6.	Модуль 6. Основы консультирования и коучинга	30	16	8	6
6.1.	Ведение клиентов: первая консультация, ведение, итоговая встреча	12	8	4	-
6.2.	Принципы коучинга. Этика консультирования. Типология клиентов. Дизайн поведения	12	8	4	-
6.3.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6
7.	Итоговая аттестация	6	-	-	6
	Всего:	250	138	70	42

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный график обучения является примерным и отражает распределение нагрузки обучающихся.

Срок освоения программы – 6 месяцев

Начало обучения – по мере набора группы.

Промежуточные аттестации проводятся в последний день освоения учебного модуля.

Итоговая аттестация проводится в последний день освоения программы.

	Название модулей	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц

1.	Модуль 1. Диагностика	53					
2.	Модуль 2. Полноценный рацион		42				
3.	Модуль 3. Пищеварение и детокс			38			
4.	Модуль 4. Образ жизни				31		
5.	Модуль 5. Нутрицевтики					50	
6.	Модуль 6. Основы консультирования и коучинга						30
7.	Итоговая аттестация						6

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Рабочие программы модулей.

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 1. «Диагностика»

Цель: обеспечение знаний обучающихся в области проведения диагностики с использованием инструментов нутрициолога.

■ **Задачи:**

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Анализировать образ жизни, дневник питания и опросники. Использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить правила и порядок проведения консультации по сбору информации по образу жизни, питанию.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ **Знать:**

- Как провести опрос и осмотр клиента
- Как использовать инструменты нутрициолога: колесо питания и образа жизни, дневник питания
- Правила сдачи анализов, ОАК, ОАМ, копрограмма, ключевые дефициты, метаболизм.

Уметь:

- Применять в работе инструменты нутрициолога: колесо питания и образа жизни, дневник питания. Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.

■ **Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 53 академических часа (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала))

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
1.	Модуль 1. Диагностика	53	27	20	6
1.1.	Вдохновляющий вебинар. Учимся учиться эффективно	9	6	3	-
1.2.	Опрос и осмотр клиента	5	2	3	-
1.3.	Инструменты нутрициолога: колесо питания и образа жизни, дневник питания	3	3	-	-
1.4.	Лабораторная диагностика. Правила сдачи анализов, ОАК, ОАМ, копрограмма, ключевые дефициты, метаболизм	19	9	10	-
1.5.	Генетика и эпигенетика. Генетическая панель NutriMax	11	7	4	-
1.6.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

1.1. Вдохновляющий вебинар. Учимся учиться эффективно

Обучающийся получает информацию о том, как учиться эффективно.

1.2. Опрос и осмотр клиента

Раскрывается понятие и задачи, а также алгоритм опроса и осмотра клиента.

1.3. Инструменты нутрициолога: колесо питания и образа жизни, дневник питания

Обучающийся получает информацию о что такое колесо питания и образа жизни, дневник питания. Цель и порядок сбора, анализа информации из колеса питания и образа жизни, дневника питания. Порядок формирования рекомендации по корректировке образа жизни и питания на основе полученной информации.

1.4. Лабораторная диагностика. Правила сдачи анализов, ОАК, ОАМ, копрограмма, ключевые дефициты, метаболизм

Раскрывается понятие и задачи лабораторной диагностики и ее виды. Объясняется какую информацию необходимо передать клиенту, который готовится к сдаче анализов. Обучающийся также получает информацию о зоне ответственности в работе нутрициолога.

1.5. Генетика и эпигенетика. Генетическая панель NutriMax

Раскрывается понятие, цели и задачи генетических тестов в работе нутрициолога. Рассматривается разница генетики и эпигенетики.

Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.

Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 2. Полноценный рацион

Цель: обеспечение знаний обучающихся в области полноценного рациона, подбора, хранения и организации продуктов питания, а также применения этих знаний для конкретного клиента.

■ Задачи:

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Составлять полноценный рацион и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить правила и порядок составления полноценного рациона для конкретного клиента.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ Знать:

- Как и из чего состоит полноценный рацион: белки, жиры, углеводы, вода.
- Как привести текущий рацион клиента к полноценному рациону.
- Правила выбора, закупки, хранения продуктов, обработки продуктов.

Уметь:

- Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.
- Составлять полноценный рацион
- Выбирать, закупать, хранить, обрабатывать продукты питания для полноценного рациона

■ Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 42 академических часа (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала))

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
2.	Модуль 2. Полноценный рацион	42	28	8	6
2.1.	Белки, жиры, углеводы, вода	15	12	3	-
2.2.	Лактазная недостаточность. Фитиновая кислота и лектины	4	4	-	-
2.3.	Продукты: выбор, закупка, хранение, методы приготовления, заморозка. Организация приема пищи	5	5	-	-
2.4.	Полноценный рацион	12	7	5	-
2.5.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

2.1. Белки, жиры, углеводы, вода

Обучающийся получает информацию о белках жирах, углевода, воде: функции, участие в метаболизме, наличие в продуктах питания и определении нормах их потребления.

2.2. Лактазная недостаточность. Фитиновая кислота и лектины

Раскрывается понятие и задачи, а также алгоритм опроса и осмотра клиента.

2.3. Продукты: выбор, закупка, хранение, методы приготовления, заморозка. Организация приема пищи.

Обучающийся получает информацию о продуктах: выбор, закупка, хранение, методы приготовления, заморозка, об организации приема пищи.

2.4. Полноценный рацион

Обучающийся получает информацию о гигиене питания, цели организации полноценного рациона.

Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.

Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 3. Пищеварение и детокс

Цель: обеспечение знаний обучающихся в области физиологии пищеварения человека, понятии “идеальная модель пищеварения”, а также применения этих знаний для конкретного клиента.

■ **Задачи:**

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Составлять полноценный рацион и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить физиологию и поддержку пищеварения человека.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ **Знать:**

- Как и из чего состоит пищеварительная система человека.
- Как привести клиента к “идеальной модели пищеварения”.
- Понятие детокса, органов детокса

Уметь:

- Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.
- Поддерживать физиологическое пищеварение

■ **Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 38 академических часов (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала)

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
3.	Модуль 3. Пищеварение и детокс	38	22	10	6
3.1.	Физиология пищеварения	12	10	2	-
3.2.	Поддержка идеальной модели пищеварения	9	5	4	-
3.3.	Детокс как образ жизни	11	7	4	-
3.4.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

3.1. Физиология пищеварения

Обучающийся получает информацию об органах и этапах пищеварения..

3.2. Поддержка идеальной модели пищеварения

Раскрывается понятие и задачи, а также алгоритм поддержки идеальной модели пищеварения.

3.3. Детокс как образ жизни.

Обучающийся получает информацию об органах детокса их цели в общей системе пищеварения.

Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.

Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 4. Образ жизни

Цель: обеспечение знаний обучающихся в области здорового образа жизни человека и его составляющих: сон, стресс, физическая нагрузка.

■ Задачи:

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Составлять полноценный рацион и использовать информацию, необходимую для эффективного выполнения профессиональных задач.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить физиологию и поддержку здорового образа жизни человека.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ Знать:

- Как и из чего состоит образ жизни человека.
- Как формировать рекомендации для оптимизации образа жизни клиента.
- Понятие и роль сна, стресса, физической активности.

Уметь:

- Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.
- Составлять рекомендации для оптимального образа жизни клиента.

■ Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 31 академических часов (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала))

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
4.	Модуль 4. Образ жизни	31	13	12	6
4.1.	Сон	4	1	3	-
4.2.	Стресс	9	6	3	-
4.3.	Подбор типа физической нагрузки для клиента	12	6	6	-
4.4.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

4.1. Сон

Обучающийся получает информацию о роли сна для человека.

4.2. Стресс

Обучающийся получает информацию о роли сна для человека.

4.3. Подбор типа физической нагрузки для клиента.

Обучающийся получает информацию о роли сна для человека.

Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.

Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 5. Нутрицевтики

Цель: обеспечение знаний, обучающихся в области здорового нутрицевтиков, допустимых в работе нутрициолога.

■ Задачи:

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Использовать в рекомендациях нутрицевтики, дополняющие общие рекомендации.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить виды и роль нутрицевтиков, возможности и порядок их рекомендации.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ Знать:

- Какие существуют виды нутрицевтиков и их цели.
- Как формировать рекомендации с использованием нутрицевтиков..

Уметь:

- Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.
- Составлять рекомендации с использованием нутрицевтиков.

■ Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 50 академических часов (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала))

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
5.	Модуль 5. Нутрицевтики	50	32	12	6
5.1.	Введение в тему дефицитов. Как выбрать БАДы	4	4	-	-
5.2.	Водорастворимые и жирорастворимые витамины	10	8	2	-
5.3.	Минералы. Витаминоподобные вещества	8	6	2	-
5.4.	БАДы для поддержки пищеварительной системы и детокса	8	6	2	-
5.5.	БАДы для поддержки нервной системы и нормализации сна	6	4	2	-
5.6.	НутриАптечка. Разбор кейсов	8	4	4	-
5.7.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

5.1. Введение в тему дефицитов. Как выбрать БАДы

Обучающийся получает информацию о причинах и следствиях дефицитов в организме человека и правилах выбора БАДов.

5.2. Водорастворимые и жирорастворимые витамины

Рассматриваются понятия, роль в организме водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Представлена подборка БАДов для каждой категории.

5.3. Минералы. Витаминоподобные вещества

Рассматриваются виды, роль минералов для человека. Представлена подборка БАДов для каждой категории.

5.4. БАДы для поддержки пищеварительной системы и детокса

Обучающийся получает информацию о роли БАДов в поддержании пищеварительной системы и детокса.

5.5. БАДы для поддержки нервной системы и нормализации сна

Обучающийся получает информацию о роли БАДов в поддержании нервной системы и нормализации сна.

5.6. НутриАптечка. Разбор кейсов

Рассматриваются состав НутриАптечки и разобраны примеры (кейсы) НутриАптечек для разных категорий клиентов и ситуаций.

**Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.
Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.**

Рабочая программа учебной дисциплины Модуль 6. Основы консультирования и коучинга

Цель: обеспечение знаний и умениями обучающихся в области коучинга и консультирования в нутрициологии.

■ Задачи:

- Владеть культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения.
- Использовать в ведении и консультировании принципы коучинга.

Место дисциплины в структуре программы:

Дисциплина позволяет слушателям изучить основы коучинга, понять как их можно применять для эффективного консультирования и ведения клиента.

Требования к результатам освоения дисциплины

В результате обучения дисциплине слушатели должны:

■ Знать:

- Об этике нутрициолога и основах коучинга
- Какие существуют типологии клиентов и дизайн их поведения
- Как формировать рекомендации и строить консультации с использованием этики, коучинга и типологии личности .

Уметь:

- Анализировать и оценивать информацию, выявлять причинно-следственные связи, делать выводы.
- Составлять рекомендации с использованием знаний об этике, коучинге и дизайне поведения человека.

■ Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 30 академических часов (из них внеаудиторные занятия (самостоятельное изучение теоретического материала)

№	Наименование модулей и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля (тестирование)
			Изучение теоретического материала	СР	Контроль
6.	Модуль 6. Основы консультирования и коучинга	30	16	8	6
6.1.	Ведение клиентов: первая консультация, ведение, итоговая встреча	12	8	4	-
6.2.	Принципы коучинга. Этика консультирования. Типология клиентов. Дизайн поведения	12	8	4	-
6.3.	Промежуточная аттестация	6	-	-	6

6.1. Ведение клиентов: первая консультация, ведение, итоговая встреча

Обучающийся получает информацию об этапах ведения клиента, цели и задачах первой встречи, а также о действиях на последней встрече с клиентом.

6.2. Принципы коучинга. Этика консультирования. Типология клиентов. Дизайн поведения

Рассматриваются принципы коучинга, роль этики в консультировании. Обучающийся узнает о типологии клиентов и дизайне поведения в рамках каждой представленной типологии.

Промежуточная аттестация проходит в форме онлайн тестирования.

Самостоятельная работа проходит в режиме повторения пройденного материала.

V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации **дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания»** разработан «Фонд оценочных средств» по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях

Промежуточная аттестация - Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме тестирования, самостоятельной работы, решения кейсов или в иных формах, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

Итоговая аттестация - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме тестирования.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем **дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания»** в объеме, предусмотренном для лекционных занятий.

Лицам, освоившим **дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания»** и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается **Диплом о профессиональной переподготовке** установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональным достижений требованиям соответствующей созданы фонды оценочных средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Фонды оценочных средств соответствуют целям и задачам программы подготовки специалиста, учебному плану и обеспечивают оценку качества общепрофессиональных и профессиональных компетенций, приобретаемых обучающимися.

5.2. Критерии оценки обучающихся

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе промежуточной аттестации в форме зачета.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	- «зачет» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
Не зачтено	- «незачет» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации.

Оценка (стандартная)	Требования к знаниям
Зачтено	– «зачтено» выставляется слушателю, продемонстрировавшему твердое и всесторонние знания материалы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали отличный уровень знаний и умений слушателя.
Не зачтено	– «не зачтено» выставляется слушателю, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом по дисциплине, допустил ряд грубых ошибок при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований, предъявляемых к промежуточной аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации продемонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений слушателя.

5.3 Фонд оценочных средств

Тестовые вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам изучения модулей программы.

Модуль 1. Диагностика

Тест

1	Какое состояние является красным	• Жалобы на боль
---	----------------------------------	-------------------------

	флагом для нутрициолога?	<ul style="list-style-type: none"> ● Жалобы на запор ● Жалобы на выпадение волос
2	Может ли нутрициолог вносить изменения в назначения врача?	<ul style="list-style-type: none"> ● Если Вы знаете, что другой препарат подойдет лучше - то да, можно рекомендовать изменения ● Нет, нутрициолог не может изменять назначения врача
3	Что должен сделать нутрициолог, если какой-либо показатель в анализах выходит за референс лаборатории?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно ориентироваться на оптимумы, а не на референсы ● Нужно направить клиента к врачу ● Нужно составить рацион питания и предложить схему БАД для коррекции этого нарушения
4	Что из перечисленного важно исключить при подготовке к сдаче ОАМ?	<ul style="list-style-type: none"> ● Активный спорт вечером перед анализом ● Исключить белковые продукты за 2 дня до анализа ● Отменить гормональные препараты, принимаемые клиентом
5	Употребление свеклы перед анализом НЕ повлияет на результат...	<ul style="list-style-type: none"> ● ОАМ ● ОАК ● Копрограммы
6	Перед сдачей копрограммы необходимо...	<ul style="list-style-type: none"> ● Питаться максимально разнообразно ● Исключить мясо и рыбу ● Не чистить зубы
7	Билирубин это:	<ul style="list-style-type: none"> ● Продукт распада гемоглобина ● Гликированный гемоглобин ● Фермент печени ● Продукт распада тромбоцитов ● Триглицерид
8	Перед сдачей анализов крови нельзя:	<ul style="list-style-type: none"> ● Есть ● Курить ● Нервничать ● Накануне употреблять алкоголь ● Все перечисленное верно
9	На какой день менструального цикла лучше всего сдавать ФСГ и ЛГ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 2-5 день ● 19-21 день ● В любой день
10	За сколько времени до сдачи анализов нужно отменить мультивитаминные комплексы с неактивными формами витаминов?	<ul style="list-style-type: none"> ● За месяц ● За 2 недели ● За 2-3 дня
11	Низкий ГГТ в анализе может свидетельствовать о...	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефиците селена, витамина Е ● Дефиците цинка, магния ● Дефиците кальция, витамина К
12	Ширина распределения эритроцитов по объему - это...	<ul style="list-style-type: none"> ● RDW ● PDW ● MCH ● MCHC ● MCV

13	При каком состоянии в ОАМ могут присутствовать клетки эпителия?	<ul style="list-style-type: none"> ● Мочекаменная болезнь ● Гипотиреоз ● Фиброзно-кистозная мастопатия
14	Выберите верные оптимумы:	<ul style="list-style-type: none"> ● АСТ - 20, АЛТ - 30 ● АСТ - 30, АЛТ - 20 ● АСТ - 30, АЛТ - 30
15	Нормальный цвет кала обусловлен присутствием в нем...	<ul style="list-style-type: none"> ● Стеркобилина ● Билирубина ● Йодофильной флоры
16	Если ЛПВП ниже 1 ммоль/л, то это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Высокий фактор риска ИБС ● Низкий риск ИБС
17	Возможная причина наличия в копрограмме мышечных волокон с исчерченностью...	<ul style="list-style-type: none"> ● Снижена кислотность желудочного сока ● Застой желчи ● Запор
18	Оптимум анализа глюкозы натощак...	<ul style="list-style-type: none"> ● 4,5-4,9 ммоль/л ● 4,5-5,5 ммоль/л ● 3,5-5,5 ммоль/л
19	Нейтральный жир в копрограмме это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Это жировые компоненты пищи, которые не подверглись расщеплению ● Продукты расщепления жиров пищеварительными ферментами ● Видоизмененные остатки неусвоенных жиров
20	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Трипельфосфаты образуются в кишечнике в резкощелочной среде, которая может являться результатом активности гнилостных бактерий ● Трипельфосфаты это продукт кристаллизации белка эозинофилов, маркер аллергического процесса в кишечнике ● Трипельфосфаты это продукт превращения гемоглобина, признак выделения крови из стенки тонкого кишечника
21	Анализ на витамин А в крови..	<ul style="list-style-type: none"> ● Отражает концентрацию витамина в крови ● Отражает запасы витамина в организме ● Отражает и то и то
22	Оптимум общего белка в анализе крови...	<ul style="list-style-type: none"> ● 75 г/л ● 70 г/л ● 65 г/л
23	Оптимум альбумина в анализе крови...	<ul style="list-style-type: none"> ● 60% от общего белка ● 65% от общего белка ● 75% от общего белка
24	Депо витамина А это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Печень и жировая ткань ● Ферритин ● Надпочечники
25	Коэффициент атерогенности считается по формуле:	<ul style="list-style-type: none"> ● (ОХ-ЛПВП)\ЛПВП ● (ОХ-ЛПНП)\ЛПНП

		<ul style="list-style-type: none"> ● (ОХ-ЛПВП)\ЛПНП
26	Йод можно смотреть в анализе мочи, но...	<ul style="list-style-type: none"> ● Это очень дорогой анализ ● Это мало достоверный анализ ● Этот анализ в РФ не делают
27	Билирубин прямой...	<ul style="list-style-type: none"> ● Токсичен ● Не токсичен
28	К эпигенетическим заболеваниям относится...	<ul style="list-style-type: none"> ● Атеросклероз ● Боррелиоз ● Гепатит С
29	С помощью генетического теста можно...	<ul style="list-style-type: none"> ● Определить предрасположенность к возникновению заболеваний ● Определить предрасположенность к долгожительству ● Разработать индивидуальную программу профилактики для продления молодости и сохранения активности ● Подобрать оптимальную диету ● Все перечисленное верно
30	Какой ген связан с липидным обменом?	<ul style="list-style-type: none"> ● АРОЕ ● COL1A1ACE

Модуль 2. Полноценный рацион

Вводные данные для тестирования:

Клиент: Ольга, 28 лет, рост 160 см, вес 60 кг.

Ольга - трудоголик, целый день проводит в офисе.

Утром успевает выпить кофе с бутербродом, обед часто пропускает, перехватывая что-то "в сухоматку", ужинает дома, обычно готовя что-то из полуфабрикатов. Ольга понимает, что ее питание не полноценно и хотела бы что-то изменить.

Жалобы:

- Сухая кожа
- Запоры
- Усталость

Инструмент: Колесо пищевого баланса клиентки

Задание: Изучите колесо пищевого баланса клиентки. Пройдите тест и выберите верные утверждения и рекомендации.

1	Какую рекомендацию нужно дать Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно предложить с завтрашнего дня выпивать норму воды ● Ольга пьет достаточно воды в день ● Нужно предложить постепенно увеличивать количество до нормы
2	Ориентировочное количество воды, которое нужно пить Ольге ежедневно это:	<ul style="list-style-type: none"> ● 1300 мл ● 1800 мл ● 2000 мл ● 2350 мл
3	Как можно помочь Ольге пить больше воды?	<ul style="list-style-type: none"> ● Всегда носить бутылку воды с собой, держать на видном месте

		<ul style="list-style-type: none"> ● После каждой чашки кофе или крепкого чая выпивать такую же порцию воды ● Использовать приложения напоминающее выпить воду ● Все перечисленное верно
4	Какие рекомендации нужно дать Ольге по употреблению воды?	<ul style="list-style-type: none"> ● Не пить холодную воду ● Утро начинать со стакана теплой воды ● Носить с собой стеклянную бутылочку с водой ● Все рекомендации верные
5	Какое количество белка нужно употреблять Ольге ежедневно?	<ul style="list-style-type: none"> ● 48 грамм ● 60 грамм ● 75 грамм
6	Выберите, какие продукты смогут обеспечить Ольгу дневной нормой белка?	<ul style="list-style-type: none"> ● 100 г миндаля + 100 г лосося ● 100 г куриного филе + 50 г киноа ● 50 г лосося + 100 г куриного филе + 30 г грецкого ореха + 50 г чечевицы
7	Какую рекомендацию нужно дать Ольге по употреблению белков?	<ul style="list-style-type: none"> ● Есть красное мясо реже 2 раз в неделю ● Регулярно употребляете разные виды растительного белка ● Есть мясные продукты с пищеварительными ферментами
8	Какой способ приготовления мяса считается более полезным?	<ul style="list-style-type: none"> ● Тушение ● Гриль ● Варка
9	За какое время перед приготовлением нужно мариновать рыбу в лимонном соке?	<ul style="list-style-type: none"> ● 20-40 минут ● 1-2 часа ● 2-4 часа
10	Какое количество жиров нужно употреблять Ольге ежедневно?	<ul style="list-style-type: none"> ● 30 грамм ● 60 грамм ● 80 грамм
11	Какое количество трансжиров допустимо в рационе?	<ul style="list-style-type: none"> ● 0% ● 5% ● 10%
12	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Трансжиры повышают уровень ЛПНП ● Трансжиры повышают ЛПВП ● Трансжиры повышают уровень альбумина
13	При употреблении продуктов, богатых жирами нужно...	<ul style="list-style-type: none"> ● Включить в рацион горечи ● Заедать жиры долькой лимона ● Увеличить количество углеводов в рационе
14	Какие продукты стоит добавить Ольге в свой рацион?	<ul style="list-style-type: none"> ● Жирную морскую рыбу ● Орехи и семена ● Кокосовое масло
15	Какая рекомендация поможет Ольге сбалансировать сферу “Углеводы”?	<ul style="list-style-type: none"> ● Минимизировать продукты из рафинированной муки ● В день есть не более 2-3 фруктов

		<ul style="list-style-type: none"> ● Готовить овощи al dente
16	Как правильно замачивать крупы?	<ul style="list-style-type: none"> ● С лимонным соком на 6 часов, промыть ● С лимонным соком на 6 часов, не промывать ● С лимонным соком на 2 часа
17	Нужно ли замачивать киноа перед приготовлением?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нет ● Да
18	Какую рекомендацию можно дать Ольге по употреблению клетчатки?	<ul style="list-style-type: none"> ● Включать зелень и овощи в каждый прием пищи ● Минимизировать продукты богатые фруктоолигосахаридами ● Не дожидаясь налаживания водного режима добавить псиллиум
19	Ольга ранее редко употребляла бобовые, с какого вида лучше начинать разнообразить рацион?	<ul style="list-style-type: none"> ● Красная чечевица ● Горох ● Фасоль
20	Какой из приведенных примеров завтрака подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Овсяная каша на молоке, вареное яйцо, кофе черный ● Омлет на воде, салат из рукколы, каша гречневая с маслом гхи, чай из ромашки ● Бутерброд - хлеб, колбаса, половинка огурца, зеленый чай
21	В какой таре вы порекомендуете Ольге брать на работу полноценный обед?	<ul style="list-style-type: none"> ● В стеклянной ● В пластиковой ● Завернуть в фольгу
22	По правилу Гарвардской тарелки овощей на тарелке должно быть...	<ul style="list-style-type: none"> ● ¼ тарелки ● ½ тарелки ● ⅓ тарелки
23	Какой из приведенных примеров перекуса подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Хлебец с кусочком жирной рыбы и зеленью ● Фрукты ● Чай с медом и сухофруктами
24	Какой продукт можно включить в рацион как источник витамина С?	<ul style="list-style-type: none"> ● Черная смородина ● Морковь ● Виноград
25	Учитывая высокую занятость на работе Ольге очень важно...	<ul style="list-style-type: none"> ● Планировать свой рацион питания заранее ● Отдавать предпочтение свежеприготовленной еде ● Стремиться к 3 приемам пищи (при необходимости 1-2 перекуса) ● Наполнять каждый прием пищи полноценными жирами, белками и углеводами ● Все перечисленное верно

Тест

1	Сколько времени перевариваются белки в организме человека?	<ul style="list-style-type: none"> ● 8–12 часов ● 2-3 часа ● 20-24 часа
---	--	---

2	Какой орган отвечает за синтез собственных белков организма?	<ul style="list-style-type: none"> ● Почки ● Печень ● Кишечник ● Желудок
3	Какая аминокислота является незаменимой?	<ul style="list-style-type: none"> ● Лизин ● Аланин ● Серин
4	Калорийность 1 грамма жира =	<ul style="list-style-type: none"> ● 9 Ккал ● 4 Ккал ● 1,5 Ккал
5	Какие гормоны имеют липидную структуру?	<ul style="list-style-type: none"> ● Половые гормоны ● Гормоны щитовидной железы ● ФСГ и ЛГ
6	Какое соотношение жиров в рационе является оптимальным по мнению ВОЗ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 70% растительных, 30% – животных ● 70% животных, 30% – растительных ● 50% растительных, 50% – животных
7	Какое масло можно использовать для жарки?	<ul style="list-style-type: none"> ● Льняное ● Кунжутное ● Кокосовое
8	Глюконеогенез это -	<ul style="list-style-type: none"> ● Синтез глюкозы из неуглеводных соединений ● Расщепление углеводов до глюкозы ● Процесс расщепления глюкозы
9	Для переваривания каких углеводов нужны ферменты?	<ul style="list-style-type: none"> ● Глюкоза ● Фруктоза ● Галактоза ● Сахароза ● Все перечисленное верно
10	Какой из перечисленных полисахаридов является перевариваемым?	<ul style="list-style-type: none"> ● Крахмал ● Инулин ● Пектин ● Целлюлоза
11	Показатель pH для питьевой воды должен быть:	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 - 9 ● 5,5 - 6 ● 8 -10
12	Лактоза это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Сахароподобный сложный углевод, молочный сахар ● Фермент, который расщепляет молочный сахар
13	На фоне воспалительных заболеваний кишечника развивается...	<ul style="list-style-type: none"> ● Вторичная лактазная недостаточность ● Первичная лактазная недостаточность ● Транзиторная лактазная недостаточность
14	Исключение молочной продукции из рациона...	<ul style="list-style-type: none"> ● Очень полезно для здоровья ● Снижает риск инсульта ● Повышает риск остеопороза
15	Термическая обработка молочных	<ul style="list-style-type: none"> ● Не изменяет количество лактозы

	продуктов...	<ul style="list-style-type: none"> ● Увеличивает количество лактозы ● Уменьшает количество лактозы
16	Чем более зрелый молочный продукт, тем ...	<ul style="list-style-type: none"> ● Меньше в нем лактозы ● Больше в нем лактозы ● Количество лактозы не меняется
17	Фитиновая кислота это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Растительное хранилище фосфора ● Растительное хранилище кальция ● Растительное хранилище фтора
18	Фитиновая кислота находится в ...	<ul style="list-style-type: none"> ● Мясе ● Оболочке злаков ● Апельсинах
19	К полезным свойствам фитиновой кислоты можно отнести...	<ul style="list-style-type: none"> ● Гипохолестеринемическое действие ● Улучшение усвоения В12 ● Снижение окислительного стресса
20	К полезным свойствам лектинов можно отнести...	<ul style="list-style-type: none"> ● Инактивируют патогенную микрофлору ● Снижают глюкозу в крови ● Помогают в работе щитовидной железы
21	Какой продукт обладает более высокой нутритивной плотностью?	<ul style="list-style-type: none"> ● Руккола ● Булочка с маком ● Йогурт
22	По правилу Гарвардской тарелки белка на тарелке должно быть...	<ul style="list-style-type: none"> ● ¼ тарелки ● ½ тарелки ● ⅓ тарелки
23	Какой продукт относится к провоспалительным?	<ul style="list-style-type: none"> ● Кукурузное рафинированное масло ● Кукуруза вареная ● Окунь
24	Какой цвет тарелки повышает аппетит?	<ul style="list-style-type: none"> ● Синий ● Белый ● Черный
25	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Быстрая, ритмичная музыка мешает пищеварению ● Быстрая, ритмичная музыка помогает пищеварению ● Быстрая, ритмичная музыка никак не влияет на пищеварение
26	Какой способ приготовления пищи считается более полезным?	<ul style="list-style-type: none"> ● Тушение ● Гриль ● Варка в воде
27	В какой посуде НЕ рекомендуется хранить еду?	<ul style="list-style-type: none"> ● В стеклянной ● В пластиковой ● В эмалированной
28	Какой продукт не требует хранения в холодильнике?	<ul style="list-style-type: none"> ● Баклажан ● Помидор ● Огурец

29	При замораживании творог...	<ul style="list-style-type: none"> ● Теряет свои полезные свойства ● Не теряет свои полезные свойства
30	Если у клиента запор, то работу нужно начинать с увеличения количества...	<ul style="list-style-type: none"> ● Воды ● Клетчатки ● Физических упражнений

Модуль 3. Пищеварение и детокс

Вводные данные для тестирования:

Клиент: Ольга, 35 лет, рост 160 см, вес 55 кг.

Жалобы: Периодически бывают запоры, дискомфорт в животе после еды.

Запрос клиента: “Хочу избавиться от неприятных ощущений в ЖКТ”.

Задание: Проанализируйте опросник и подберите рекомендации для клиента.

Обратите внимание - важно учитывать все состояния клиента в совокупности. Ваши рекомендации не должны противоречить друг другу.

Инструмент: опросник

Тест

1	Если у клиента идеальный рацион:	<ul style="list-style-type: none"> ● то этого достаточно, чтобы быть здоровым! ● но при этом есть проблемы с пищеварением, то идеального здоровья не добиться и могут быть дефициты.
2	В ротовой полости должно произойти:	<ul style="list-style-type: none"> ● Пища должна быть измельчена, смочена слюной, согрета, обеззаражена лизоцимом ● Расщепление белков за счет ферментов слюны ● Обеззараживание пищевого комка соляной кислотой
3	Тщательное пережевывание нужно для того, чтобы	<ul style="list-style-type: none"> ● Запустить выработку пищеварительных соков и включение других органов пищеварения в работу ● Снять нагрузку на желудок и кишечник ● Улучшить усвоение питательных веществ ● Сохранить здоровье зубов ● Всё перечисленное верно
4	В желудке должно произойти:	<ul style="list-style-type: none"> ● Расщепление прежде всего белков ● Расщепление прежде всего углеводов ● Расщепление прежде всего жиров
5	В желудке должно произойти:	<ul style="list-style-type: none"> ● Обеззараживание пищевого комка за счет соляной кислоты ● Обеззараживание пищевого комка за счет лизоцима ● Обеззараживание пищевого комка за счет ферментов
6	Гидролиз и всасывание продуктов гидролиза белков, жиров, углеводов, желчных кислот происходит в	<ul style="list-style-type: none"> ● Тонком кишечнике ● Толстом кишечнике ● Желудке
7	Желчь производится:	<ul style="list-style-type: none"> ● В печени ● В желчном пузыре

		<ul style="list-style-type: none"> ● В тонком кишечнике
8	Ферменты секретируются клетками поджелудочной -	<ul style="list-style-type: none"> ● в активном состоянии ● в неактивном состоянии
9	Каким должен быть стул?	<ul style="list-style-type: none"> ● Ежедневным ● Легким, без натуживания ● С чувством удовлетворения дефекацией ● 3-4 вариант по Бристольской шкале ● Всё перечисленное верно
10	Ферменты поджелудочной железы могут работать в	<ul style="list-style-type: none"> ● кислой среде ● щелочной среде
11	Метаболический голод - это	<ul style="list-style-type: none"> ● Сигналы от пустого желудка через нервные волокна посылаются о том, что организм нуждается в подкреплении ● Сигналы от крови, обедненной питательными веществами
12	Сенсорное насыщение - это	<ul style="list-style-type: none"> ● Нервные импульсы от рецепторов языка, жевательных мышц, глотки, пищевода и желудка достигают центра насыщения, его активность тормозится - человек перестает есть ● После еды: глюкоза и другие питательные вещества начинают поступать в кровь - она стимулирует центр насыщения, чувство сытости сохраняется
13	По какому признаку можно отличить истинный голод от психологического?	<ul style="list-style-type: none"> ● Готовность съесть самые простые продукты ● Достаточно съесть хотя бы маленький кусочек, главное — почувствовать тот самый вкус. ● Возникает внезапно, независимо от последнего приёма пищи.
14	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Перед приемом пищи необходимо расслабиться, чтобы активировать парасимпатику и запустить пищеварение ● Перед приемом пищи необходимо расслабиться, чтобы активировать симпатику и запустить пищеварение ● Перед приемом пищи нужно побегать
15	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● При активированной симпатике не будет полноценного пищеварения ● При активированной парасимпатике не будет полноценного пищеварения ● Состояние нервной системы не влияет на пищеварение
16	Если у клиента есть нарушение слюноотделения:	<ul style="list-style-type: none"> ● это сфера работы нутрициолога 1 типа ● Необходима консультация врача для определения первопричин ● нужно назначить БАД из лекции

17	Чем может помочь нутрициолог при гиперсаливации?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно полоскать рот корой дуба ● Нужно восстановить водный баланс ● Восполнять дефициты микроэлементов ● Всё перечисленное верно
18	Зубной камень быстрее образуется, если	<ul style="list-style-type: none"> ● Делать частые перекусы ● Полоскать рот кокосовым маслом ● Чистить зубы 2 раза в день
19	Для поддержки минерализации слюны можно использовать:	<ul style="list-style-type: none"> ● Экстракт сибирской пихты ● Гуминовые кислоты ● И то и то
20	Возможные причины гиперсаливации:	<ul style="list-style-type: none"> ● воспаление в ротовой полости ● стоматологические заболевания ● заболевания ЛОР-органов ● заболевания ЖКТ ● поражение центральной нервной системы ● приём некоторых лекарственных препаратов ● гормональные изменения ● гельминтозы ● Всё перечисленное верно
21	При воспалении слизистых желудка на фоне сниженной кислотности нужно:	<ul style="list-style-type: none"> ● повышать кислотность ● заживлять слизистые ● одновременно и то и то
22	Для заживления слизистых можно рекомендовать:	<ul style="list-style-type: none"> ● ЛИС ● чай из солодки ● яблочный уксус, натуральный
23	При наличии язвы в обострении нужно	<ul style="list-style-type: none"> ● заживлять слизистые ● отправить клиента к врачу! ● отправить клиента к нутрициологу 2-3 типа ● ничего не нужно, само пройдет
24	При наличии ГЭРБ нужно:	<ul style="list-style-type: none"> ● Спать на левом боку ● Спать на правом боку ● Спать на спине ● Спать на животе
25	Какие рекомендации будут стимулировать повышение кислотности желудочного сока?	<ul style="list-style-type: none"> ● Начинать прием пищи с салата с острой и кислой заправкой ● Начинать прием пищи со сладкого вкуса ● Начинать прием пищи с льняного киселя
26	При нарушении в работе желчного пузыря в копрограмме будут:	<ul style="list-style-type: none"> ● мыла и нейтральный жир ● неперевариваемая клетчатка и йодофильная флора ● мышечные волокна с исчерченностью
27	Для поддержания хорошего желчеоттока нужно:	<ul style="list-style-type: none"> ● 3-4 разовое питание ● интервального голодание ● питание маленькими порциями 5-7 раз
28	Для поддержания хорошего желчеоттока нужна:	<ul style="list-style-type: none"> ● тёплая вода ● горячая вода

		<ul style="list-style-type: none"> ● холодная вода со льдом ● чай
29	Схема поддержки желчеоттока включает в себя:	<ul style="list-style-type: none"> ● глицин, таурин, магний, лецитин ● таурин, железо, бетаин пепсин ● ЛИС, пищеварительные ферменты, лецитин, магний
30	Основной инструмент при работе с ЖКТ это	<ul style="list-style-type: none"> ● нутрицевтики ● рацион и культура питания ● лекарственные растения

Модуль 4. Образ жизни

Вводные данные для тестирования:

Клиент: Марина, 30 лет, рост 162, вес 58 кг.

Жалобы: Плохой сон, просыпается уставшей, не может заставить себя заниматься спортом.

Запрос клиента: “Хочу повысить уровень энергии”

Задание: Проанализируйте результаты опросника “Колесо образа жизни”. Дайте рекомендации по образу жизни.

Тест

1	Стресс это -	<ul style="list-style-type: none"> ● Внутренний механизм адаптации организма ● Негативное событие в жизни ● Любой фактор, нарушающий гомеостаз
2	Какой гормон помогает нам проснуться утром и быть бодрыми в течении дня?	<ul style="list-style-type: none"> ● Мелатонин ● Кортизол ● Инсулин
3	Какой продукт будет поддерживать выработку мелатонина?	<ul style="list-style-type: none"> ● Яйцо ● Кофе ● Яблоко
4	Какой витамин в первую очередь важно восполнять при хроническом стрессе?	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамин С ● Витамин А ● Витамин В2
5	Какой спектр света блокирует выработку мелатонина?	<ul style="list-style-type: none"> ● Синий ● Желтый ● Белый
6	Почему занятия силовыми нагрузками вечером перед сном не рекомендуются?	<ul style="list-style-type: none"> ● Это повышает уровень кортизола и мешает засыпанию ● Это понижает уровень кортизола и мешает засыпанию ● Это повышает уровень эстрогенов, и мешает похудению
7	Какой перекус необходимо добавить при ночных пробуждений, если лишнего веса нет?	<ul style="list-style-type: none"> ● Медленные углеводы за час до сна ● Молоко с медом за час до сна ● Белковый коктейль за час до сна
8	Синдром беспокойных ног может возникать на фоне дефицита...	<ul style="list-style-type: none"> ● Магния и железа ● Цинка и меди ● Витамина С

9	Какой нутрицевтик поможет нормализовать сон?	<ul style="list-style-type: none"> ● Инозитол ● Индол-3-карбинол ● Исландский мох
10	С возрастом количество мелатонина...	<ul style="list-style-type: none"> ● Снижается ● Не изменяется ● Повышается
11	При повышенной потребности в кортизоле во время стресса...	<ul style="list-style-type: none"> ● Снижается прогестерон и тестостерон ● Повышаются прогестерон и тестостерон ● Повышается мелатонин и эстрадиол
12	При наличии хронического стресса важно...	<ul style="list-style-type: none"> ● Исключить кофеин ● Оставить в рационе простые углеводы ● Провести детоксикацию организма
13	В какой дозировке нужно принимать Л-теанин на фоне стресса?	<ul style="list-style-type: none"> ● 50 мг ● 100 мг ● 200 мг
14	Реакция организма в ответ на смену часовых поясов называется...	<ul style="list-style-type: none"> ● Джетлаг ● Гипотиреоз ● Локомоция
15	Какую рекомендацию можно дать клиенту при плохом самочувствии после командировки со сменой часовых поясов?	<ul style="list-style-type: none"> ● Выпить чашку хорошего крепкого кофе ● Принимать глицинат магния ● Принимать йод и селен
16	Если предстоит ночная смена...	<ul style="list-style-type: none"> ● После дневного сна можно выпить одну чашку крепкого чая ● После дневного сна можно выпить одну чашку успокоительного чая ● Спать днем нельзя, можно выпить одну чашку крепкого чая перед сменой
17	Какой нутрицевтик нормализует сон?	<ul style="list-style-type: none"> ● Л-теанин ● L-глутамин ● L-аргинин
18	Нутрицевтическая поддержка при приеме КОК включает в себя:	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамины С и группы В ● Лецитин и 5НТР ● Селен и витамин А
19	При приеме КОК важно...	<ul style="list-style-type: none"> ● Поддержать детоксикацию ● Поддержать пищеварение ● Поддержать когнитивную функцию
20	Какой вид физической нагрузки относится к аэробной?	<ul style="list-style-type: none"> ● Силовые упражнения ● Спринтерский бег ● Ходьба
21	Какой вид физической нагрузки относится к анаэробной?	<ul style="list-style-type: none"> ● Плавание ● Велосипед ● Пауэрлифтинг
22	ИМТ у женщины ростом 160 см и весом 55 кг будет равен...	<ul style="list-style-type: none"> ● 18 ● 21 ● 24

23	В состоянии напряжения надпочечников (высоком кортизоле) какая нагрузка рекомендуются?	<ul style="list-style-type: none"> ● Силовые тренировки ● Бег ● Езда на велосипеде
24	Какая нагрузка рекомендуются при дефиците белка?	<ul style="list-style-type: none"> ● Силовые тренировки ● Бег ● Ходьба
25	Какие нагрузки рекомендуются при дефиците железа?	<ul style="list-style-type: none"> ● Пилатес ● Бег ● Лыжи
26	Факторы провоцирующие развитие саркопении:	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефицит белка ● Низкая физическая активность ● Стресс ● Гормональный дисбаланс ● Все перечисленное верно
27	Как не потерять мышцы при похудении?	<ul style="list-style-type: none"> ● Не сокращать жиры ● Снизить питательную ценность рациона ● Использовать интервальное голодание
28	Для поддержке детоксикации используется:	<ul style="list-style-type: none"> ● Артишок ● Мелисса ● Изолят сывороточного белка
29	Для поддержки нервной системы и надпочечников можно использовать:	<ul style="list-style-type: none"> ● Магний ● Кальций ● Омега-3
30	Нутрицевтическая поддержка при остеопорозе включает:	<ul style="list-style-type: none"> ● Кремний ● Кобальт ● Железо

Модуль 5. Нутрицевтики

Тест

1	Какие из перечисленных витамины способны накапливаться в организме?	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамин А и В12 ● Витамин С и В9 ● Витамин В2 и В6
2	Витамин С это -	<ul style="list-style-type: none"> ● Антиоксидант ● Прогормон ● Кофермент
3	Что такое авитаминоз?	<ul style="list-style-type: none"> ● Полное отсутствие витамина ● Дефицит витамина ● Избыточное количество витамина
4	Светобоязнь и воспаление роговицы могут быть симптомами дефицита...	<ul style="list-style-type: none"> ● Рибофлавина ● Тиамина ● Ниацина
5	Какая форма витамина С считается самой биодоступной?	<ul style="list-style-type: none"> ● Аскорбат натрия ● Аскорбат кальция ● Липосомальная форма

		<ul style="list-style-type: none"> ● Аскорбиновая кислота
6	Усвоение жирорастворимых витаминов может ухудшаться при...	<ul style="list-style-type: none"> ● Снижении кислотности желудочного сока ● Дисфункции желчного пузыря ● Запоре
7	Выберите продукт, максимально богатый витамином Д:	<ul style="list-style-type: none"> ● Карп ● Белый гриб ● Сливочное масло
8	Для хорошего усвоения витамина А должны быть адекватные уровни...	<ul style="list-style-type: none"> ● В12 и цинка ● В9 и магния ● В2 и хрома
9	Какой витамин нельзя принимать при подготовке к беременности?	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамин А ● Витамин Д ● Витамин Е
10	Какой витамин является универсальным стабилизатором клеточных мембран?	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамин Е ● Витамин Д ● Витамин К
11	Мышечные судороги, тики, спазмы - это симптом...	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефицита магния ● Дефицита марганца ● Дефицита хрома
12	Какая форма магния улучшает чувствительность к инсулину?	<ul style="list-style-type: none"> ● Цитрат ● Глицинат ● Таурат
13	Расстройство обоняния может быть симптомом дефицита...	<ul style="list-style-type: none"> ● Цинка ● Селена ● Магния
14	Как правильно принимать цинк?	<ul style="list-style-type: none"> ● С едой ● Утром натощак ● Запивать молоком
15	Какой нутрицевтик помогает заживлять слизистые ЖКТ?	<ul style="list-style-type: none"> ● L-теанин ● L-глутамин ● L-аргинин
16	Каким свойством обладает таурин?	<ul style="list-style-type: none"> ● Стимулирует секрецию соляной кислоты ● Снижает секрецию соляной кислоты ● Никак не влияет на секрецию соляной кислоты
17	Какой лецитин не рекомендуется принимать мужчинам?	<ul style="list-style-type: none"> ● Соевый ● Яичный ● Подсолнечниковый
18	В каких случаях стоит воздержаться от приема SAMe?	<ul style="list-style-type: none"> ● При высоком гомоцистеине ● При низком гомоцистеине ● При высокой кислотности желудка
19	При каких состояниях не стоит рекомендовать колострум?	<ul style="list-style-type: none"> ● ОРВИ ● Непереносимость молока ● Непереносимость глутена

20	Какая аминокислота является эффективным средством против вирусов герпетической группы?	<ul style="list-style-type: none"> ● Лизин ● Глицин ● Серин
21	Что рекомендуется дополнительно добавить при стрессе?	<ul style="list-style-type: none"> ● Пищеварительные ферменты ● Системные (протеолитические) ферменты ● Кору муравьиного дерева
22	При каком состоянии не нужно рекомендовать препараты женьшеня?	<ul style="list-style-type: none"> ● Гипертония ● Гипотония ● Остеопороз
23	Какая добавка помогает превратить превращает жирные кислоты в энергию?	<ul style="list-style-type: none"> ● L - карнитин ● L - глутамин ● L - лизин ●
24	Какой нутрицевтик помогает выводить эстрогены из организма?	<ul style="list-style-type: none"> ● Д-глюкоарат кальция ● Карбонат кальция ● Цитрат кальция
25	Какой нутрицевтик улучшает циркуляцию крови в сосудах головного мозга?	<ul style="list-style-type: none"> ● Готу Кола ● Ашвагандха ● Витамин Д
26	Если человек принимает антидепрессанты, нельзя рекомендовать чай из ...	<ul style="list-style-type: none"> ● Зверобоя ● Иван-чай ● Зеленый чай
27	Какую дозировку 5 - НТР можно рекомендовать взрослому человеку?	<ul style="list-style-type: none"> ● 200 мг в день ● 500 мг в день ● 1000 мг в день
28	Выберите продукт, максимально богатый витамином А:	<ul style="list-style-type: none"> ● Куриная печень ● Масло сливочное ● Устрицы
29	Во время беременности какую омегу-3 нужно выбирать?	<ul style="list-style-type: none"> ● Преимущественно с ДГК в составе ● Преимущественно с ЭПК в составе ● Любую
30	При дефиците витамина В9 у мамы у ребенка может развиваться...	<ul style="list-style-type: none"> ● Порок нервной трубки ● Гипотиреоз ● Рахит

Модуль 6. Основы консультирования и коучинга

Вводные данные для тестирования:

Клиент: Ольга, 35 лет, у неё трое маленьких детей.

Жалобы: Усталость и стресс. У клиентки не получается полноценно питаться, так как она часто перекусывает на бегу между домашними делами.

Запрос клиента: “Хочу наладить питание”.

Задание: помогите клиентке поставить цель по системе SMART.

Инструмент: система SMART

Продумайте, какие наводящие вопросы помогут клиенту сделать цель конкретной, измеримой, достижимой, реалистичной и ограниченной во времени?

Пройдите тест и выберите верные варианты ответов. Обратите внимание на всплывающие подсказки. Рекомендуем специально пройти тест несколько раз перед отправкой, чтобы понять почему вопрос подходит или не подходит в данной ситуации и закрепить изученный материал.

(Ответ в виде теста с комментарием после ответа)

<p>1. Какой из вопросов поможет сделать цель более конкретной?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Какая у Вас цель? <i>(Это не результативный вопрос, клиент ответит абстрактно: “наладить питание”)</i> ● Что для Вас значит понятие “наладить питание”? Представьте, что цель достигнута, что изменится? <i>(Верно! Клиент расскажет свое представление о “правильном питании”, а также для чего ему нужно что-то менять. Фиксируйте все, что скажет клиент и на основании этого, подбирайте уточняющие вопросы, чтобы прийти к конкретике.)</i> ● Вы хотите питаться 3 раза в день, сократить количество быстрых углеводов, убрать вредные продукты из рациона? <i>(Неверно. Клиент сам должен сформулировать цель)</i>
<p>2. Какой из вопросов поможет сделать цель более измеримой?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Сколько денег вам потребуется для изменения питания? <i>(Ответ на этот вопрос даст Вам понимание о необходимых ресурсах, а не о самой цели. Клиент должен сам определить в чем измерять цель. К тому же, вопрос “в лоб” не корректен с позиции коуча.)</i> ● Как Вы поймете, что цель достигнута? В каких единицах мы можем это измерить? <i>(Верно! Необходимо поставить четкие критерии для измерения процесса выполнения цели. При этом ответ должен содержать конкретику. Если клиент, например, говорит “я буду красивой”, то возвращаемся к уточняющим вопросам: “Что для Вас значит быть красивой?”)</i> ● Вы достигните цель, если сократите перекусы до одного раза в день? <i>(Неверно, клиент должен сам определить в чем измерить его цель)</i> ● Сколько раз вам нужно сходить к нутрициологу для того, чтобы наладить питание? <i>(Неверно, клиент не может знать ответ на этот вопрос)</i>
<p>3. Какой из вопросов поможет сделать цель более достижимой?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● С помощью каких шагов Вы сможете достичь цели? Что Вам для этого потребуется? <i>(Верно! Клиент оценивает свой ресурс, ограничения и выстраивает план действий - тем самым, он берет на себя ответственность, а значит готов выполнять то, что сам проговорил. Вы только направляете его мысли.)</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ваша цель не простая, Вы точно сможете ее достичь? <i>(Неверно. Вопрос ставит под сомнение возможности клиентки, важно всегда верить в клиента!)</i> ● Сможете ли найти время для полноценных приемов пищи? <i>(Неверно. Вопрос закрытый. Клиент ответит: “да”. Правильнее было бы перефразировать “Что Вам нужно сделать, чтобы найти время для полноценных приемов пищи?”)</i>
4. Какой из вопросов поможет сделать цель более реалистичной/ актуальной/ значимой?	<ul style="list-style-type: none"> ● Готовы ли Вы вкладывать ресурсы в эту цель? <i>(Вопрос закрытый. Клиент ответит: “да, готов”)</i> ● Почему эта цель важна для Вас? <i>(Верно! Клиент сможет сформулировать, почему цель для него значима. Но иногда требуется еще чуть больше дополнительных уточняющих вопросов. Всегда помните, что нам нужно, чтобы клиент сказал конкретику, а не абстракцию. Пример абстракции: быть здоровой, красивой, дружелюбной и тп. Пример конкретики: играть с внуками каждый день без отдышки, не пить таблетки от боли в животе)</i> ● Ваша цель важна для Вас? <i>(Вопрос закрытый. Клиент ответит: “да, важна”.)</i>
5. Какой из вопросов поможет сделать цель ограниченной во времени?	<ul style="list-style-type: none"> ● Вам хватит 3х месяцев упорной работы? <i>(Вопрос закрытый. Клиент ответит: “да, хватит” или “не знаю”. Также вопрос не дает клиенту возможности выбора количества времени)</i> ● Я думаю, для достижения Вашей цели достаточно 2х месяцев, согласны? <i>(Вопрос закрытый. Клиент ответит: “да”. Здесь мы не даем клиенту выбора, решаем за него)</i> ● Как Вы думаете, за какой период Вам удастся достичь цели? <i>(Верно! Даем возможность клиенту самому решить, сколько времени ей необходимо. Если срок очень большой, то делим его на этапы)</i>

Тестовые вопросы для проведения итоговой аттестации

Тестирование направлено на подтверждение получения знаний и навыков для проведения работы с клиентом, выявлении потребностей клиента и составлении рекомендаций для клиента.

Вводные данные:

1. К Вам обратилась клиентка и заполнила Ваш предварительный опросник (карточку клиента):

Имя	Ольга
-----	-------

Возраст	35 лет
Рост	160 см
Вес	65 кг
Сколько у Вас было беременностей?	1 беременность, ребенку 6 лет
Вы беременны в данный момент?	нет
Кормите ли Вы грудью в данный момент?	нет
Вы курите?	да
Вы употребляете алкоголь? Если да, то какой и насколько часто?	раз в неделю по выходным - пару бокалов вино\коктейль\шампанское
Опыт работы с нутрициологом:	да, уже обращалась 3 недели назад к другому нутрициологу
Диагнозы, имеющиеся в данный момент:	хронический гастрит вне обострения
Основные жалобы:	лишний вес ломкие ногти гусиная кожа (кератоз) на предплечьях усталость, апатия жжение в желудке после кислого или острого стул 1 раз в два дня
Состояние кожи	появились дряблость, кожа стала более сухая
Какие лекарства\нутрицевтики принимаете в данный момент?	витамин Д 2000 МЕ Магний 100 мг
Тип питания:	Питание обычное, ем что хочу. <u>Завтрак</u> : Кофе с молоком, бутерброд с сыром. <u>Перекус</u> : яблоко и шоколадка <u>Обед</u> : Суп-пюре грибной, макароны с котлетой, хлеб. <u>Перекус</u> : булочка с маком <u>Ужин</u> : Картошка фри, томатный соус, салат со свежими овощами, белый хлеб 2 кусочка, <u>За день</u> - 500 мл воды
Режим дня (Во сколько ложитесь спать? Сколько часов спите?)	Ложусь спать обычно в 00:30, просыпаюсь в будние дни на работу в 6:00, просыпаюсь с трудом, долго не могу “расходиться”. По работе часто летаю в разные страны и режим дня сбивается.
Физическая нагрузка:	Сидячий образ жизни, но стараюсь каждый день гулять минут 40 в парке.
Цель на участие	Хочу похудеть и улучшить самочувствие

2. Клиентка сдала некоторые анализы и представила Вам результаты:

Лейкоциты / Leucocytes	6.30	10 ⁹ /L	4.0-9.5
Эритроциты/ Erythrocytes	4.6	10 ¹² /L	3.5-4.7
Гемоглобин / Hemoglobin	123	g/L	120-150
Гематокрит / Hematocrit	37.3	%	35.0-45.0
Средн. объем эритроцитов/MCV	81.3	fl	78-98
Средн. содерж. гемоглобина в эритроците/ MCH	↓ 26.8	pg	27-33
Средн. концентр. гемоглобина в эритроците/ MCHC	329.0	g/L	320-360
Ширина распределения эритроцитов по объему / RDW	13.2	%	11.5-14.5
Тромбоциты/ Platelets	240	10 ⁹ /L	150.0-450.0
Нейтрофилы/ %NEUT	↓ 42.4	%	45-70
Нейтрофилы абс. количество/ #NEUT	2.68	10 ⁹ /L	2.0-5.5
Лимфоциты / %LYMP	↑ 47.5	%	22-46
Лимфоциты абс. количество/ #LYMP	2.995	10 ⁹ /L	1.5-4.0
Моноциты / %MONO	8.5	%	2-9
Моноциты абс. количество/ #MON	0.54	10 ⁹ /L	0.05-0.8
Эозинофилы / %EOS	1.1	%	1.0-5.0
Эозинофилы абс. количество/ #EOS	0.07	10 ⁹ /L	0.04-0.35
Базофилы/%BASO	0.5	%	0.0-1.0
Базофилы абс. количество/ #BASO	0.03	10 ⁹ /L	<0.1
СОЭ по Вестергрэну/ESR	12	mm/h	2-20

Исследование	Результат	Единицы	Референсные значения
АлАТ	11	Ед/л	< 31
АсАТ	19	Ед/л	< 31
Билирубин общий	16.8	мкмоль/л	3.4 - 20.5
Билирубин прямой	6.6	мкмоль/л	< 7.9
Билирубин непрямой	10.2	мкмоль/л	<19.0
Гамма-ГТ	12	Ед/л	< 32
Фосфатаза щелочная	30*	Ед/л	40 - 150

3. Необходимо ответить на предлагаемые тестовые вопросы, и выбрать верные ответы и рекомендации.

(Для принятия результата должны быть верны 85% ответов на вопросы (46 верных ответов из 55)).

1	Итак, Вы получили карточку клиента. Как будете работать дальше?	<ul style="list-style-type: none"> • Изучу карточку клиента, проверю, что клиент не отметил “красные флаги” по здоровью. Согласую дату первичной консультации и попрошу до консультации заполнить
---	---	--

		<p>дополнительный опросник и дневник питания</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Изучу карточку клиента, согласую дату первичной консультации. К консультации подготовлю рекомендации по меню, образу жизни и нутрицевтикам ● Напишу клиенту, что моя консультация стоит 5000 руб и что магний клиентка пьет в неправильной дозировке
2	Что важно сделать на первичной консультации?	<ul style="list-style-type: none"> ● Составить схему БАД на месяц и договорится о повторной консультации ● Составить меню на неделю и назначить список дополнительных анализов ● Уточнить, почему Ольга хочет сменить нутрициолога. Что не устроило в предыдущем специалисте и что она уже делает из рекомендованного?
3	Во время консультации Вы с Ольгой поставили цель на сотрудничество. Какой вариант формулировки цели поможет её достичь и покажет результативность вашей работы?	<ul style="list-style-type: none"> ● Хочу похудеть на 2 кг за 30 дней чтобы чувствовать себя более легко, благодаря изменениям в питании и образе жизни. ● Хочу похудеть, чтобы чувствовать себя более легко, благодаря изменениям в питании и образе жизни. ● Хочу похудеть на 10 кг за 30 дней, и больше вес не набирать! В этом мне помогут рекомендации нутрициолога.
4	Ольга отметила наличие лишнего веса. Что нужно делать?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно меньше есть, ограничить жиры ● Нужно есть часто, но маленькими порциями ● Нужно подобрать физическую нагрузку и составить полноценный рацион питания
5	Ольга отметила ломкие ногти, можно предположить:	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефицит белка, витамина А, С, Д, йода, кальция, железа ● Дефицит жиров, витамина В12 ● Наличие эстрогендоминирования ● Нужно сменить мастера по маникюру
6	Для улучшения состояния ногтей порекомендуете:	<ul style="list-style-type: none"> ● Протеин, мультивитамины, прокапать железо ● Будете работать с рационом, усвоением и попросите сдать анализы на выявление дефицитов ● Сменить мастера по маникюру и добавить витаминов
7	Ольга отметила хронический гастрит вне обострения. Что нужно делать?	<ul style="list-style-type: none"> ● Ничего. Обострения нет, значит все хорошо. ● Также клиентка указала, что есть жжение в желудке после кислого или острого. Нужно порекомендовать сходить к гастроэнтерологу и заживлять слизистые ● Нужно порекомендовать щадящее питание, посещение гастроэнтеролога и бетаин хлорид для заживления слизистых
8	Какой БАД способствует заживлению слизистых?	<ul style="list-style-type: none"> ● Глутатион ● Глутамат

		<ul style="list-style-type: none"> ● Глутамин
9	Ольга отметила дряблость и сухость кожи. Можно предположить...	<ul style="list-style-type: none"> ● Клиентке 35 лет! Это норма. ● Дефицит жиров, белка, воды ● Дефицит таурина и билирубина
10	Какая рекомендация НЕ подойдет для улучшения усвоения белка Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно есть достаточное количество белка с разнообразным аминокислотным составом ● Правильно подготавливать белковые продукты и тщательно жевать ● Поднять кислотность желудочного сока с помощью ЛИС (лимон+имбирь+соль) ● Пить льняной кисель ● Пить чай из чаги
11	Физиологическая суточная потребность в белке:	<ul style="list-style-type: none"> ● 0,8 -1 г/кг ● 1,7-2 г/кг ● 2,5-2,7 г/кг
12	Выберете НЕверное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Любые белки пищи являются чужеродными для нашего организма ● Для организма нужны только полноценные белки ● Организм синтезирует белки из аминокислот ● Организм расщепляет белки до аминокислот ● Денатурация белка меняет его физические свойства
13	Какая аминокислота является незаменимой?	<ul style="list-style-type: none"> ● Лизин ● Аланин ● Серин
14	Как улучшить усвоение жиров у клиентки?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно есть достаточное количество качественных растительных и животных жиров ● Нормализовать работу желчного пузыря ● Нормализовать работу поджелудочной железы ● Всё перечисленное верно
15	Ферменты поджелудочной железы могут работать в:	<ul style="list-style-type: none"> ● кислой среде ● щелочной среде
16	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Липаза выделяется поджелудочной железой и расщепляет жиры на жирные кислоты и аминокислоты ● Амилаза выделяется слюнными железами и поджелудочной железой и расщепляет углеводы ● Липаза выделяется слюнными железами и поджелудочной железой и расщепляет жирные кислоты
17	Какая рекомендация будет полезна для поджелудочной железы Ольги?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нормализовать желчеотток и исключить алкоголь ● Добавлять кусочек ананаса натощак перед едой ● Убрать жиры и алкоголь из рациона

18	Какая рекомендация будет полезна для желчного пузыря Ольги?	<ul style="list-style-type: none"> ● Пить тёплую воду ● Пить горячую воду ● Пить холодную воду со льдом
19	Ольга отметила гусиную кожу (кератоз) на предплечьях. Это симптом дефицита...	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамина А ● Витамина С ● Железа ● Магния
20	Анализ на витамин А в крови.	<ul style="list-style-type: none"> ● Отражает концентрацию витамина в крови ● Отражает запасы витамина в организме ● И то и то верно
21	Восполняющая дозировка витамина А это:	<ul style="list-style-type: none"> ● 10000 мкг ● 3000 мкг ● 100 мкг
22	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефицит тиреоидных гормонов нарушает переход каротиноидов в витамин А ● Железосодержащие ферменты не участвуют в переходе каротиноидов в витамин А ● Кобальт участвует в высвобождении запасов витамина А из печени
23	Как помочь Ольге справиться с кератозом?	<ul style="list-style-type: none"> ● Посоветовать сходить к косметологу ● Работать с желчеоттоком ● Рекомендовать витамин А 10.000 мкг ● Работать с кислотностью желудка ● Тщательно жевать
24	Почему Ольге нельзя принимать витамин А в виде БАД?	<ul style="list-style-type: none"> ● Клиентка курит - это противопоказание ● У клиентки гастрит - это противопоказание ● Клиентка принимает магний - они не сочетаются
25	Ольга отметила усталость и апатию, можно предположить дефицит...	<ul style="list-style-type: none"> ● Витаминов группы В ● Витамина Д ● Йода ● Железа ● Все перечисленное может быть
26	Ольга отметила стул 1 раз в два дня. Что порекомендуете делать?	<ul style="list-style-type: none"> ● Добавить клетчатку в каждый прием пищи ● Добавить белок в каждый прием пищи ● Добавить продукты богатые танинами ● Использовать слабительное ● Ничего не нужно, само пройдет
27	Какой из перечисленных нутрицевтиков поможет справиться с запорами?	<ul style="list-style-type: none"> ● Цитрат магния ● Аскорбат натрия ● Аскорбат кальция ● Железо хелат
28	Ольга принимает витамин Д 2000 МЕ. Данная дозировка ей подходит?	<ul style="list-style-type: none"> ● Да, это хорошая профилактическая дозировка ● Это большая дозировка, нужно отменить препарат ● Нужно сдать анализ, и подобрать нужную дозировку строго по результатам анализа

		<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно рекомендовать принимать 5000МЕ
29	Оптимум витамина Д в анализе...	<ul style="list-style-type: none"> ● 80-100 нг/мл ● 80-100 нмоль/л ● 30-40 нг/мл
30	Ольга принимает магний 100 мг. Что нужно сделать?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нужно уточнить, какой именно магний у клиентки, поменять на цитрат (так как есть запоры) и увеличить дозировку до 400-600 мг ● Это достаточная, профилактическая дозировка ● Нужно сдать анализ и подбирать дозировку строго по результатам анализа
31	Что из перечисленного может мешать усвоению магния?	<ul style="list-style-type: none"> ● Избыточное употребление жиров ● Витамин Д ● Употребление белка ● Недостаток воды в рационе
32	Какой вывод можно сделать по рациону Ольги?	<ul style="list-style-type: none"> ● Рацион не полноценный ● Дефицит воды ● Дефицит клетчатки ● Дефицит белка ● Дефицит жиров ● Дефицит витаминов и минералов ● Избыток простых углеводов ● Много перекусов ● Всё перечисленное верно
33	Какой из приведенных примеров завтрака подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Овсяная каша на молоке, вареное яйцо, кофе черный. ● Омлет на воде, салат из рукколы, каша гречневая с маслом гхи, чай из ромашки ● Яичница, половинка авокадо, салат из рукколы, сок апельсиновый свежевыжатый
34	Какой из приведенных примеров обеда подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Костный бульон, рис, котлета, салат овощной. ● Тушеное овощное рагу с говядиной, квашеная капуста. ● Рассольник, овощное рагу, запеченная рыба, кимчи.
35	Какой из приведенных примеров ужина подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Боул с киноа, морепродуктами, зеленью, твердый сыр, льняной кисель ● Боул с киноа, свининой, чесночным соусом, квашеная капуста, зеленый чай ● Фруктовый салат и орехи
36	Какой из приведенных примеров перекуса подойдет Ольге?	<ul style="list-style-type: none"> ● Хлебец с кусочком жирной рыбы и зеленью ● Фрукты ● Чай с медом ● Апельсиновый сок и горсть орехов
37	Сколько воды нужно пить Ольге в день?	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 литра ● 1,5 литра ● 3 литра
38	По ОАК клиентки можно предположить:	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефицит железа

		<ul style="list-style-type: none"> ● Паразитоз ● Застой желчи ● Гипотиреоз
39	Какойнутрицевтик поможет в работе с железodefицитом?	<ul style="list-style-type: none"> ● Полипrenoлы пихты ● Тирозин ● Витамин Д ● Трифала
40	Относительная ширина распределения эритроцитов по объему - это...	<ul style="list-style-type: none"> ● RDW ● PDW ● MCH ● MCHC ● MCV
41	В анализе нейтрофилы понижены, а лимфоциты повышены. Предполагаем	<ul style="list-style-type: none"> ● Вирусная нагрузка ● Бактериальная нагрузка ● Паразитоз ● Это оптимум
42	Косвенным признаком дефицита железа является показатель MCV...	<ul style="list-style-type: none"> ● Ниже 90 ● Ниже 87 ● Ниже 98
43	СОЭ это...	<ul style="list-style-type: none"> ● Скорость оседания эритроцитов, в анализе выше оптимума, возможно на фоне воспаления ● Скорость оседания эритроцитов, в анализе выше оптимума, возможно на фоне обезвоживания ● Скорость оседания эритроцитов, в анализе в оптимуме
44	Фосфатаза щелочная в анализе:	<ul style="list-style-type: none"> ● Ниже оптимума, можно предположить остеопороз ● Ниже оптимума, можно предположить множественные дефициты ● Ниже оптимума, можно предположить холестаза
45	Билирубин это:	<ul style="list-style-type: none"> ● Продукт распада гемоглобина ● Гликированный гемоглобин ● Фермент печени ● Продукт распада тромбоцитов ● Триглицерид
46	Билирубин прямой...	<ul style="list-style-type: none"> ● Токсичен ● Не токсичен
47	Билирубин общий в анализе...	<ul style="list-style-type: none"> ● В оптимуме ● Выше оптимума, можно предположить застой желчи, усиленный распад эритроцитов. ● Выше оптимума, можно предположить нарушение углеводного обмена
48	Выберите верное утверждение:	<ul style="list-style-type: none"> ● Для нормализации желчеоттока клиентке можно рекомендовать артишок ● Прежде чем работать с желчеоттоком нужно посмотреть УЗИ ОБП

		<ul style="list-style-type: none"> ● Для нормализации желчеоттока можно порекомендовать УЗИ ОБП и витамин Д
49	Низкий ГГТ в анализе может свидетельствовать о...	<ul style="list-style-type: none"> ● Дефиците селена, витамина Е ● Дефиците цинка, магния ● Дефиците кальция, витамина К
50	Выберите верные оптимумы:	<ul style="list-style-type: none"> ● АСТ - 20, АЛТ - 30 ● АСТ - 30, АЛТ - 20 ● АСТ - 30, АЛТ - 30
51	При проведении функционального теста с приседаниями у Ольги произошло увеличение ЧСС до 75%. Физическую подготовку клиента можно оценить как ...	<ul style="list-style-type: none"> ● Хорошую ● Удовлетворительную ● Плохую
52	Гормон, который должен помочь проснуться утром и быть бодрыми в течении дня, но который видимо плохо работает у Ольги...	<ul style="list-style-type: none"> ● Мелатонин ● Кортизол ● Инсулин ● ТТГ ● Эстрадиол
53	Какой витамин участвует в синтезе кортизола и очень важен при хроническом стрессе?	<ul style="list-style-type: none"> ● Витамин С ● Витамин К ● Магний ● Витамин В12
54	Какие рекомендации можно дать Ольге при плохом самочувствии после командировки со сменой часовых поясов?	<ul style="list-style-type: none"> ● Выпить чашку хорошего крепкого кофе ● Принимать глицинат магния ● Принимать йод и селен
55	Нужно ли рекомендовать Ольге обратиться к врачу?	<ul style="list-style-type: none"> ● Нет, жалобы на острые состояния отсутствуют. Ситуация – в границах компетенции нутрициолога. ● Да, анализы выходят за рамки референса, нутрициолог обязан рекомендовать консультацию у врача

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по **дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания»** представлены следующими видами работы: теоретические занятия (лекции), самостоятельная работа, промежуточная и итоговая аттестации.

После изучения лекционного материала слушатели проходят тест для самопроверки, а после каждого учебного модуля сдают обязательное тестирование и выполняют домашние задания.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из

числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность *преподавателя*: Высшее образование - специалитет или магистратура, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Дополнительное профессиональное образование профессиональной переподготовки на базе высшего образования (специалитета или магистратуры) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Требования к опыту практической работы: при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю) - опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю).

Преподаватель: стаж работы в образовательной организации не менее одного года; при наличии ученой степени, (звания) - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации; прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация **дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Нутрициология: важность здорового питания»** предполагает наличие:

- дидактические материалы: презентационные материалы (слайды); учебные видеозаписи;
- материалы курса находится на образовательной платформе. Перед началом обучения студент получает доступ в личный кабинет и инструкцию по работе с платформой.

Так как слушатели будут дистанционно осваивать программу, то необходимо иметь персональный компьютер (или планшет) с выходом в сеть интернет.

Ноутбук со встроенной веб-камерой и гарнитурой ASUS Vivobook 16X M1603QA-MB253 IPS WUXGA (1920x1200) 90NB0Y82-M00FN0 Серебристый 16"

Материально – техническое обеспечение:

- Ноутбук (HP ProBook 650 G8 Notebook PC) со встроенное веб-камерой и гарнитурой – 1 шт.
- Наушники с микрофоном A4Tech Bloody G535 - 1 шт.

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Список литературы

1. Филонова М.В., Большакова М.А., Чурин А.А. Практикум по биохимии. – Томск: Томский государственный университет, 2022 г. – 104 с.
2. Барановский А. Ю., ред. Диетология. 5-е изд. — (Серия «Спутник врача»). – Санкт-Петербург: Питер, 2021г. – 1104 с.
3. Рубинов А. З., авт.-сост. Пищевые добавки. Новейшая энциклопедия. – Санкт-Петербург: ГИОРД, 2021г. – 768 с.
4. Юрий Гичев. Фудхакинг. Почему мы любим вредное, смеемся над полезным, а едим искусственное. – Санкт-Петербург: Питер, 2020г. – 240 с.
5. Шпаковская Е.Ю., Яковлева Л.А. Анатомия и физиология человека — 3-е изд., стер.. Учебное пособие. – Москва: Флинта, 2020г. – 40 с.
6. Чайковская О.Е., Ткаченко А.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие. – Москва: Научный консультант, 2019г. – 148 с.
7. Уитмор Дж. Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Пер. с англ. – Москва: Альпина, 2018г. – 316 с.
8. Омаров Р.С., Шлыков С.Н. Пищевые и биологически активные добавки в производстве продуктов питания: учебное пособие. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет (АГРУС), 2018г. – 64 с.
9. Теплов В.И, Боряев В.Е. Физиология питания – Москва: Дашков и К, 2017г. – 456 с.
10. Горчаков Э. В., Багамаев Б. М., Федота Н. В., Орбев В. А. Основы биологической химии. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет (АГРУС), 2016г. – 208 с.
11. Брэгг П. Здоровая нервная система. – Минск: Попурри, 2015г. – 368 с.
12. Нечаев А.П., Траубенберг С.Е., Кочеткова А.А., Колпакова В.В., Витол И.С., Кобелева И.Б. Пищевая химия — 6-е изд., стер. – Санкт-Петербург: ГИОРД, 2015г. – 672 с.
13. Гидранович В.И., Гидранович А.В. Биохимия: учебное пособие. – Минск: ТетраСистемс, 2014г. – 528 с.
14. Грибанова О. В. Физиология пищеварительной системы (с элементами возрастной физиологии и биохимии). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014г. – 251 с.
15. Попова Н. Н. Основы рационального питания. – Воронеж: Воронежский университет инженерных технологий, 2013г. – 106 с.
16. Чабанова В. С. Фармакология : учеб. пособие – 4-е изд., испр. и доп. – Минск: Вышэйшая школа, 2013г. – 447 с.
17. Зинчук В. В., Балбатун О. А., Емельянич Ю. М.; под ред. Зинчука В. В. Нормальная физиология. Краткий курс : учеб. пособие. – Минск: Вышэйшая школа, 2012г. – 431 с.
18. Родин В. В. Основы физической, коллоидной и биологической химии. – Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет (АГРУС), 2012г. – 124 с.

Интернет-ресурсы

1. Журнал «Практическая диетология» <https://praktik-dietolog.ru/>
2. Журнал «Вопросы диетологии» <http://www.phdynasty.ru/katalog/zhurnaly/voprosy-dietologii/>
3. Журнал «Вестник ЗОЖ» – <http://z0j.ru/>
4. Журнал «Будь здоров» – <https://bzzhurnal.wixsite.com/budzdorov>
5. Научно-популярный журнал «Здоровый образ жизни» – <https://zclub.aiv.by/ru/index.php?route=common/home>

VII. СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Генеральный директор управляющей компании - ООО «УК МИИН», А.К. Паткин