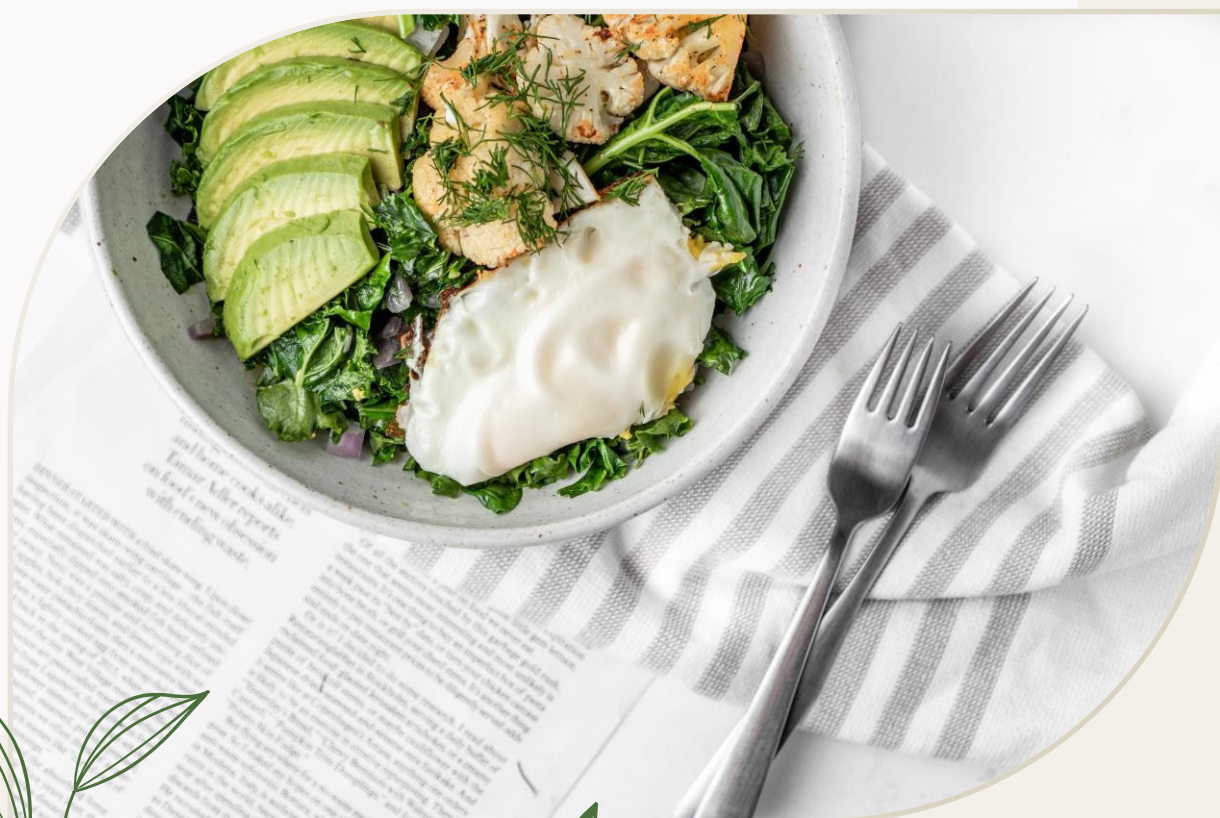


Презентация курса

Консультант по питанию



Концепция обучения

*Индуктивный метод обучения
(от частного к общему)*

Знания об устройстве «микро» уровня



Знания о работе систем организма



Знания о взаимодействии систем организма



Прикладные знания об организме
(как можно влиять)

Основа курса – научный подход и критическое мышление

Критическое мышление – база научного подхода.



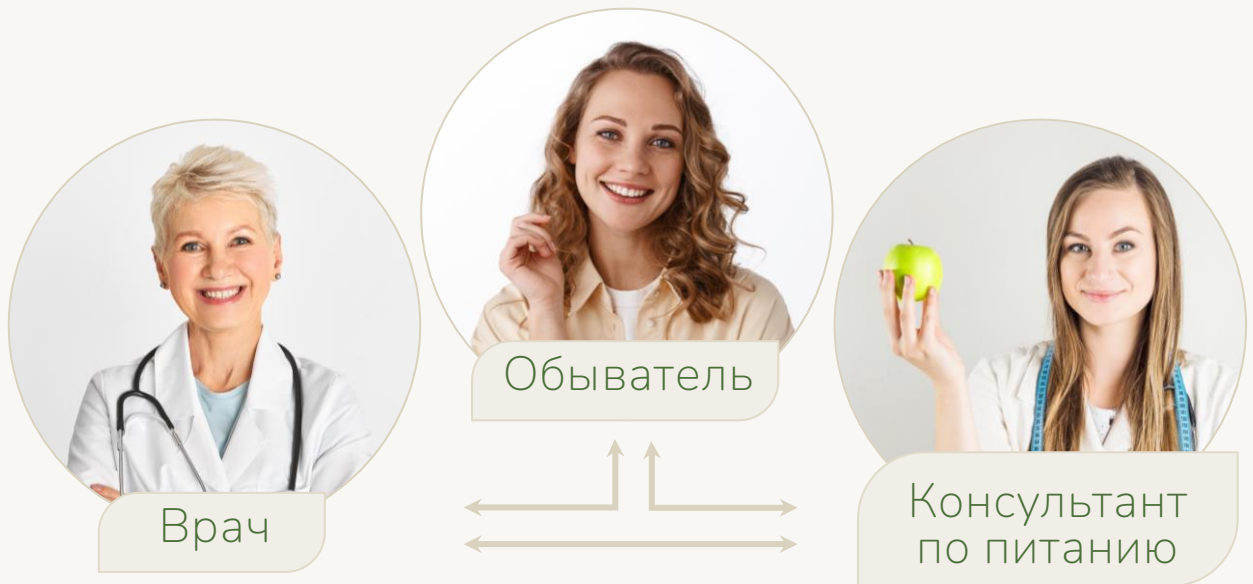
Критическое мышление – это:

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

- фактов действительности
- результатов экспериментов
- уже имеющихся достоверных знаний

способность непредвзято оценивать информацию, даже если она противоречит некоторым убеждениям

Новая парадигма контроля и коррекции состояния здоровья человека



Задачи:

- спасение жизни
- лечение заболеваний
- медикаментозная профилактика

Задачи:

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

Проблемы:

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

Преимущества:

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

Качества и навыки специалиста по рационализации питания человека

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

Зоны ответственности и компетенций

Основная цель и миссия консультанта по питанию

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

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

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

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

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

Структура обучения

7

модулей

1

год обучения

700

часов обучения

В обучение входят:

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



Курс «Консультант по питанию»

M1

Фундаментальные основы анатомии, физиологии и биохимии ЖКТ. Энергообмен.

M2

Макронутриенты и микронутриенты и их роли в функционировании организма

M3

Основы рационального питания здоровых людей

M4

Введение в психологию питания. Нарушения пищевого поведения. Пищевая зависимость

M5

Основы составления здорового рациона

M6

Основы предпринимательства и карьерного планирования

M7

Практика (включая самостоятельную практику и подготовку к экзамену)

Фундаментальные основы анатомии, физиологии и биохимии ЖКТ. Энергообмен.

Темы	Лекции	Практика
Микроуровень. Состав клетки	30	-
Энергообмен в клетке		
Анатомия и физиология		
Кишечник и микробиота		
Пищеварение как процесс энергообеспечения клетки		
Обмен веществ и метаболизм		
Самостоятельная работа		20

Итого: 30+ 20 = 50 часов

Макронутриенты и микронутриенты и их роли в функционировании организма

Темы	Лекции	Практика
Белки и их роль в обмене веществ	35	15
Жиры и их роль в обмене веществ		
Углеводы и их роль в обмене веществ		
Общие вопросы о витаминах и минералах		
Водорастворимые витамины		
Жирорастворимые витамины		
Минералы		
Практикум (умение работать с макро и микронутриентами из рациона)		
Самостоятельная работа	30	

Итого: 35 + 15 + 30 = 80 часов

Основы рационального питания здоровых людей

Темы	Лекции	Практика
Компонентный состав тела человека. Обмен веществ и калорийность	4	-
Питание здорового человека. Стратегии снижения и набора веса	4	4
Питание активного человека (в зависимости от вида спорта)	10	4
Особенности питания веганов	8	4
Особенности питания женщин и мужчин разных возрастов с учетом гормональной регуляции	4	4
Особенности питания беременных и кормящих	4	4
Особенности питания в период перименопаузы и андропаузы	5	4
Anti-age подход в питании и основы питания лиц пожилого возраста	5	4
Основы профилактического питания при некоторых распространенных алиментарно-зависимых заболеваниях	8	12

Темы	Лекции	Практика
Обзор нутрицевтических подходов для поддержания здоровья организма	2	-
Обзор пищевых добавок, ароматизаторов и вспомогательных технологических веществ	2	-
Обзор продуктов питания и рынка продуктов Эстонии	10	-
Обзор различных диетических стратегий в подходе к планированию рациона	6	-
Рациональное питание. Современная концепция разработки рациона	2	4
Детское питание	16	4
Основы детокса в нутрициологии	8	4
Питание в косметологии. Внешность и питание	8	4
Интервальное голодание и разгрузочные протоколы питания	4	4
Самостоятельная работа		100

Итого: 110 + 60 + 100 = 270 часов

Введение в психологию питания. Нарушения пищевого поведения. Пищевая зависимость

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

Итого: 60 + 30 = 90 часов

Основы составления здорового рациона

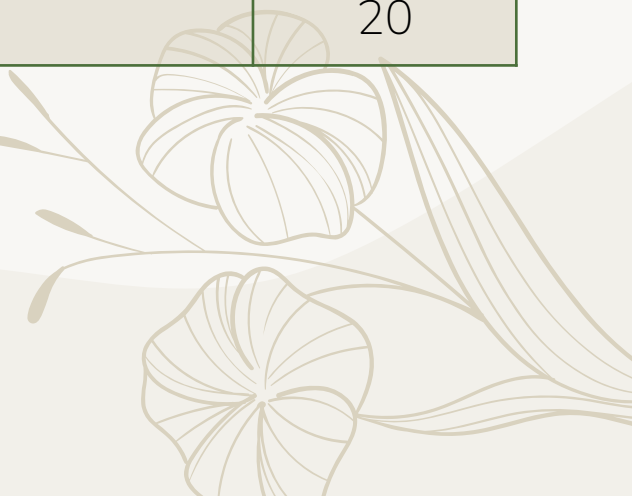
Темы	Лекции	Практика
Формирование здорового рациона	12	8
Формирование обогащенного различными нутриентами рациона		
Самостоятельная работа		30

Итого: $12 + 8 + 30 = 50$ час

Основы предпринимательства и карьерного планирования

Лекции + практика	20
Самостоятельная работа	20

Итого: $20 + 20 = 40$ часов



Практика (включая самостоятельную практику и подготовку к экзамену)

Групповая практика	40
Подготовка к экзамену	20
Самостоятельная практика	40

Итого: 40 + 20 + 60 = 120 часов

410

контактных часов лекций и практики

290

самостоятельной работы (часов)

700

часов обучения

