

Утверждено
Директор ООО «ИНФОУРОК»
В.А. Шишко

Курс повышения квалификации «Основы нутрициологии»

Учебная программа курса

Автор курса	Пичугина Полина Ивановна, психолог, педагог по физической культуре, технолог общественного питания
Цель	Совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области физиологии человека, энергетического обмена организма, роли пищевых веществ и основных принципов рационального и диетического питания
Задачи	1. Проанализировать правовые основы общественного питания в РФ; 2. Сформировать теоретические знания о пище и пищевых веществах, их потребления, усвоения, метаболизма, транспорта, утилизации и выведения, процессах обмена и усвоения энергии пищи, а также факторов, влияющих на потребление и выбор пищи человеком; 3. Научиться составлять план питания для восстановления и поддержки здоровья немедикаментозными способами; 4. Предотвратить возникновение и развитие заболевания при помощи правильно составленного рациона питания; 5. Создать систему знаний об основах и особенностях применения методики консультирования по питанию в современных условиях; 6. Приобрести необходимые знания по составлению оптимальных рационов питания, для дальнейшего применения их в профессиональной деятельности.
Категории обучающихся	Специалисты, работающие в сфере спорта и фитнеса, а также в области правильного питания и диетологии, тренеры, инструкторы по фитнесу, педагоги спортивных школ, психологи-консультанты, коучи, специалист по ЗОЖ
Оценка качества	Промежуточная аттестация в форме тестов, итоговое тестирование
Форма обучения	Заочная с использованием дистанционных образовательных технологий. Информация о форме обучения в удостоверение не вносится
Прогнозируемые результаты	В результате обучения на курсе обучающиеся приобретут: Знания: • нормативно-правовых актов РФ в сфере общественного питания; • последствий неправильного питания; • направлений нутрициологии; • функции белков, липидов, жиров в организме человека; • последствий неправильного питания; • основ сбалансированного питания; • этапов профилактического консультирования; • принципов рационального питания; • принципов разделения продуктов по их ценности для организма. Умения: • составлять меню для людей с избыточной массой тела; • выбирать правильные виды жиров; • предотвратить заболевание через коррекцию питания и образа жизни; • применять разные методы коррекции веса; • предложить методы коррекции образа жизни; • составить эффективную anti age стратегию; • ознакомить пациентов с понятиями здорового образа жизни и поведенческих факторов риска; • обучить пациентов методике расчета энергетической сбалансированности пищевого рациона. Навыки: • подбора оптимального питания под запрос пациента; • анализа состояния пациента; • формирования наиболее эффективной стратегии питания и приема пищевых добавок; • составления рекомендаций по питанию и образу жизни; • повышения мотивации пациентов к изменению пищевого поведения; • разработки индивидуального плана по питанию. Профессиональные компетенции: • готовность предложить стратегию оздоровления организма с учетом состояния и анализом клиента; • готовность скорректировать дефицитные состояния, прекратив разрушительную цепочку последствий; • способность составить полноценный рацион питания.

**Выдаваемый
документ**

По окончании курса специалист получает печатное удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Удостоверение высылается Почтой России.