☒ 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, энергетическом обмене организма, роли пищевых веществ и основных принципах рационального и диетического питания
Задачи	1. Дать представление о правовых основах общественного питания в РФ 2. Сформировать знания о пище и пищевых веществах, их потреблении, усвоении, о метаболизме, транспорте, утилизации и выведении, процессах обмена и усвоении энергии пищи, а также знания о факторах, влияющих на потребление и выбор пищи человеком 3. Сформировать навыки составления плана питания для восстановления и поддержки здоровья немедикаментозными способами 4. Сформировать умение снизить возникновение и развитие заболевания при помощи правильно составленного рациона питания 5. Сформировать знания об основах и особенностях применения методики консультирования по питанию в современных условиях 6. Совершенствовать навыки по составлению оптимальных рационов питания
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 Российской Федерации 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 - анализирования 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 анализов 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.