



**НАМО**

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИМЕНИ Н. А. БОРОДИНА

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИМ. Н.А. БОРОДИНА»

ИНН 7203508378 КПП 720301001  
ОГРН 1207200014537

Утверждаю  
Ректор АНО ДПО «НАМО им Н.А. Бородина»  
Мазурин А.О.  
20.03.2024



Дополнительное образование  
Дополнительная общеразвивающая программа:

**«Нутрициология: методология разработки системы питания»**

срок освоения 72 академических часа (ов)

Тюмень 2024 год

## 1. Нормативно-правовая основа разработки программы:

Данная программа разработана на основании следующих требований:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Проект профессионального стандарта «Консультант по питанию и здоровому образу жизни (нутрициолог)»

## 2. Паспорт образовательной программы

№	Обозначенные поля	Поля для заполнения
1.	Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа: «Нутрициология: методология разработки системы питания»
2.	Объем программы	72 часа (ов)
3.	Варианты обучения	Заочная, с применением дистанционных образовательных технологий
4.	Вид выдаваемого документа по окончании обучения	Лицам, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу, выдается сертификат установленного образца.
5.	Контингент обучающихся	Лица от 18 лет, без предъявления требований к уровню образования
6.	Период обучения	Согласно учебному плану
7.	Цель реализации программы	Целью реализации дополнительной общеразвивающей программы «Нутрициология: методы коррекции фигуры с помощью питания» является удовлетворение индивидуальных потребностей взрослых в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен:

### Знать:

- Способы создания корзины продуктов
- Способы приготовления пищи, в зависимости от переносимости
- Способы конструирования меню
- Виды режимов питания

### 4. Режим и продолжительность занятий, формы аттестации, календарный учебный график,

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Продолжительность учебной недели – 40 академических часов (по согласованию с Заказчиком – 48 академических часов),

Продолжительность одного занятия – не более 8 часов в день;

Промежуточная и итоговая аттестация отсутствует

## Календарный учебный график

День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10
8	8	8	8	8	8	8	8	6	2

### 5. Учебный план

№ п/п	Перечень курсов, дисциплин (модулей)	Трудоемкость, час	Лекции, самостоятельная работа (с использованием ЭО и ДОТ)
1.	Инсулиновый и гликемический индекс продуктов. Создание корзины продуктов.	16	16
2.	Способы приготовления пищи, в зависимости от переносимости.	16	16
3.	Формулы КБЖУ.	12	12
4.	Способы конструирования меню	12	12
5.	Виды режимов питания. Фастинг.	16	16
Объем программы, час.		72	72

Способ дистанционного обучения – асинхронный

### 6. Содержание курса

#### **Инсулиновый и гликемический индекс продуктов. Создание корзины продуктов.**

Причины низкоуглеводного протокола.  
Гликемический и инсулиновый индексы.

#### **Способы приготовления пищи, в зависимости от переносимости.**

Щадящая диета.  
Определение непереносимости продукта.

#### **Формулы КБЖУ.**

Индивидуальный расчет белков, жиров и углеводов.

#### **Способы конструирования меню**

Шаблон рациона.  
Правильный шаблон при составлении рецептов.

#### **Виды режимов питания. Фастинг.**

Интервальное голодание.  
Процессы в организме.  
Основные протоколы фастинга.

### 7. Организационно-педагогические условия

АНО ДПО «НАМО им Н.А. Бородина» (далее – Академия) располагает необходимыми для реализации программы учебными аудиториями для проведения лекционных занятий, оборудованными всем необходимым, в том числе программным обеспечением.

С целью предоставления слушателям учебного материала дистанционной части программы Академии использует система дистанционного образования Moodle, которая позволяет организовать планирование, проведение и анализ результатов обучения студентов (слушателей) с помощью электронных учебных курсов, а также обеспечить общение и обмен информацией между обучаемыми, преподавателями и администраторами системы.

## 8. Оценочные и методические материалы

### Оценочные типовые задания

1. Почему КПП опасны для здоровья?

А. повреждение Na-K насоса, нарушение водно-электролитного насоса- отеки - артериальная гипертензия

Б. повреждение митохондрий - митохондриальная дтсфункция - энергетический голод

**В. повреждение клеток, потеря способности противостоять оксидантам, ускорение старения**

Г. связывают магний - нарушается иннервация - неврологические нарушения

2. Какой гликемический индекс считается высоким?

А. в рамках 60-80

Б. более 100

**В. более 80**

Г. более 50

3. Что такое аутофагия?

А. запрограммированная смерть клеток

**Б. чистка клетки и тела от поврежденных органелл, белков и структур**

В. деление концевых участков хромосом

Г. детоксикационный процесс в печени

**Методические материалы** (Инструкция по работе с СДО) размещены на сайте Академии:

<https://namobr.com/info/obrazovanie/>