

МАН

МЕЖДУНАРОДНАЯ
А К А Д Е М И Я
НУТРИЦИОЛОГИИ

ПРОГРАММА

СПЕЦИАЛИСТ ПО ПИТАНИЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В программе уделяется внимание комплексному подходу к здоровью человека как к решающему фактору, способствующему профилактике заболеваний, повышению работоспособности, увеличению продолжительности и качества жизни.

Сопровождение менторов-наставников позволяет успешно пройти программу и начать практиковать уже во время обучения.

МОДУЛЬ 1 ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

- Основные понятия.
- Изучение форматов нутрициологического ведения: групповой и индивидуальный форматы
- Правовые основы деятельности нутрициолога в РФ



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Подготовка самопрезентации.

МОДУЛЬ 2 БЕЛКИ

- Важность белка в рационе человека.
- Потребность в белке
- Аминокислотный состав белков, понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах.
- Продукты богатые белком
- Сочетаемость белков

+ **МАСТЕР КЛАСС «РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО УСВОЕНИЮ БЕЛКА»**



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Вегетарианство и питание в пост



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Решение кейса «Белки»

РЕЗУЛЬТАТЫ

- узнаете о важности белка в рационе
- поймете, какие аминокислоты являются важнейшими для организма человека
- научитесь определять недостаток белка в питании и корректировать его

- Классификация, строение и функции углеводов.
- Углеводный обмен и его нарушения. Углеводы в питании и жизни



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Простые углеводы: моносахариды, дисахариды.
- Сложные углеводы: роль пищевых волокон в питании.
- Растворимые и нерастворимые полисахариды. Значение для здорового пищеварения. Резистентный крахмал и его польза.
- Понятие об антинутриентах. Индивидуальные особенности метаболизма глюкозы



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Решение кейса «Углеводы»

РЕЗУЛЬТАТЫ

- узнаете какую роль играют углеводы в повседневном питании человека
- поймете какие углеводы полезны
- разберетесь что такое клетчатка и сколько ее должно быть в рационе
- узнаете что такое нарушение углеводного обмена и как его предотвратить



- Строение, функции и классификации жиров.
- Трансжиры.
- Нормы потребления жиров. Хранение жиров. Критерии выбора масла. Жировой обмен.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Насыщенные жиры. Ненасыщенные жиры. Соотношение насыщенных и ненасыщенных жиров в рационе. Холестерин
- Баланс Омега-3 и Омега-6.
- Фосфолипиды

РЕЗУЛЬТАТЫ

- Узнаете о количестве жира для ежедневного употребления
- Поймете какие бывают жиры и как их сочетать
- Научитесь выбирать масла для приготовления повседневных блюд



МОДУЛЬ 5

РОЛЬ ВОДЫ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

- Вода и ее роль в жизнедеятельности человека.
- Функции воды.
- Нормы потребления воды.
- Недостаточное потребление воды.
- Влагосодержащая пища



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- «Минеральная вода для внутреннего применения»
- Практическая работа: «Водный рацион»

РЕЗУЛЬТАТЫ

- определите нормы ежедневного употребления воды
- научитесь пить воду на постоянной основе
- узнаете о применении минеральных вод для здоровья



МОДУЛЬ 6

ЭНЕРГОТРАТЫ ОСНОВНОГО ОБМЕНА. ПОКАЗАТЕЛИ КБЖУ- КАЛОРИИ, БЕЛКИ, ЖИРЫ , УГЛЕВОДЫ

- Законы питания. Метаболизм.
- Энергия суток
- Калорийность пищи и ее расчет.
- Распределение белков, жиров и углеводов.
- Режим питания



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Энергетический баланс. Методы исследования энерготрат человека.
- Энерготраты основного обмена
- Биоимпедансный анализ состава тела
- Практическая работа:
• “Расчет базового метаболизма и энерготрат”

РЕЗУЛЬТАТЫ

- научитесь рассчитывать количество калорий для ежедневного рациона
- сможете распределять Белки, Жиры и Углеводы в зависимости от целей
- составите план питания под заданные цели (снижение, удержание, увеличение веса)



- Организация домашнего питания
- Анализ ошибок питания современного человека



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Механизм развития голода и аппетита
- Нутритивная плотность
- Способы приготовления и термической обработки пищи для здорового питания



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Анализ ошибок питания клиента

РЕЗУЛЬТАТЫ

- научитесь различать чувство голода и аппетита
- сможете организовать домашнее питание для всей семьи
- разберетесь в основных ошибках современного питания



- Система здорового питания МАН
- Интервалы питания



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Режимы питания с точки зрения нашего самочувствия и здоровья
- Составление индивидуального рациона



ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Работа с дневниками питания

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МОДУЛЯ 9

- Научитесь составлять и применять полноценный сбалансированный рацион без сложных расчетов
- Поймете как достигать результатов без строгих ограничений
- Научитесь применять главный инструмент нутрициолога - дневник питания



МОДУЛЬ 9

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ КЛАССОВ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА. МИКРОНУТРИЕНТЫ: ВИТАМИНЫ, МАКРО И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.

- Классификация витаминов и минералов.
- Понятие «биологически активные добавки»
- Классификация БАД, их роль и функции.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Водорастворимые витамины
- Жирорастворимые витамины
- Минеральные вещества

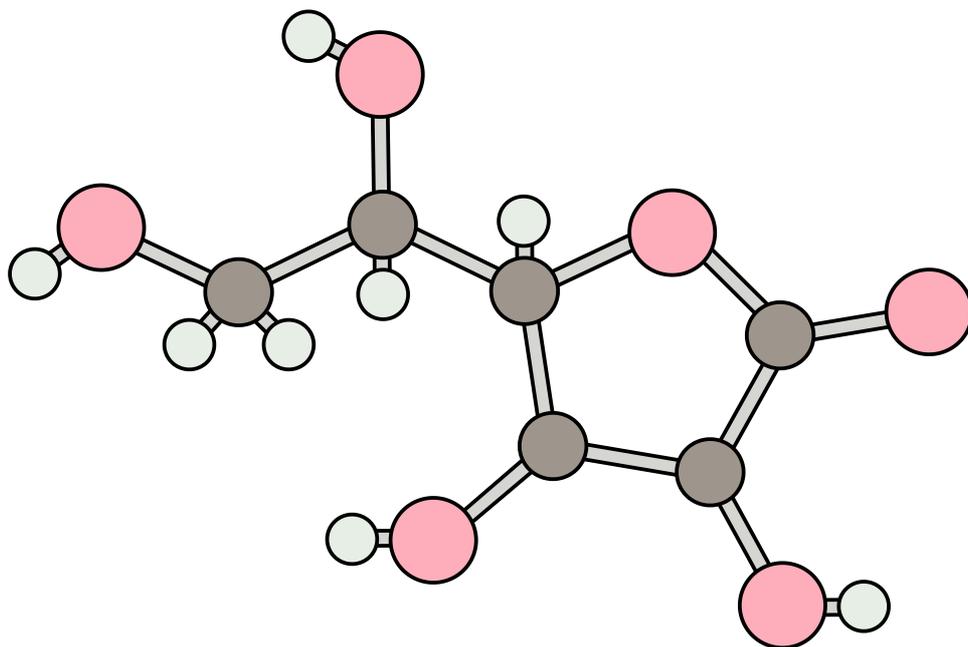


ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- «Экспресс-диагностика. Симптомы и возможные дефициты витаминов»

РЕЗУЛЬТАТЫ

- научитесь составлять рацион богатый витаминами и минералами
- разберетесь в правилах приема витаминов и минералов
- изучите функции БАД для здоровья



В РЕЗУЛЬТАТЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫПУСКНИК ПРОГРАММЫ БУДЕТ СПОСОБЕН:

- овладеть технологией составления сбалансированного меню на неделю для питания;
- разрабатывать рекомендации по индивидуальному потреблению воды;
- разрабатывать рекомендации для поддержания иммунной системы;
- проектировать индивидуальный план питания с учетом необходимых выбранного протокола питания и функциональных особенностей человека;
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять рекомендации по восполнению микро-и макроэлементов;
- составлять рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни;
- профилактировать нарушения метаболизма у клиентов с помощью различных подходов к питанию и физическим нагрузкам;
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни и контролировать их эффективность;

ММАН