



Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОСТОЧНО-ЕВРОПЕЙСКИЙ ИНСТИТУТ»

Пушкинская ул., д. 268, 426008, г. Ижевск. Тел.: (3412) 77-68-04. E-mail: fdo@mveu.ru, www. mveu.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ЧОУ ДПО «Международный Восточно- Европейский институт»  
\_\_\_\_\_ В.В. Новикова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по программе профессиональной переподготовки  
**«Психология пищевого поведения. Нутрициология»**

**Цель:** профессиональная переподготовка  
**Срок обучения:** 1000 часов, 52 недели, 12 месяцев  
**Форма обучения:** очно-заочная с применением ДОТ.

## Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
2. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	5
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА.....	7
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ....	10
6. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

## 1.1 Цель реализации программы

Цель курса – Повышение информированности населения об актуальных вопросах организации здорового питания, соответствующего потребностям различных возрастно-половых групп с учетом региональных особенностей и формирования системы мотивации к здоровому образу жизни

## 1.2 Характеристика нового вида деятельности

**Область** профессиональной деятельности слушателя, прошедшего обучение по программе профессиональной переподготовки «Психология пищевого поведения. Нутрициология»:

- индивидуальная практика консультирования, работа в центрах психологической помощи населению; фитнес центрах; косметологии.

- при наличии базового медицинского образования – работа психологом –консультантом в учреждениях образования и здравоохранения;

**Объектами** профессиональной деятельности является каждый человек, который хочет получать от еды больше пользы. Ведь задача нутрициологии – выявить потребности организма и подобрать качественную и полезную пищу, которая будет давать энергию и силу, гасить воспалительные процессы и очищать тело.

**Задачи профессиональной деятельности**

- Из чего состоят пищевые продукты.
- Как еда усваивается в организме и влияет на здоровье.
- Как оздоровиться благодаря правильному рациону питания.

## 1.3 Нормативно-правовая база

Дополнительная профессиональная образовательная программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Проект Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (подготовлен Минтрудом России 11.07.2017)

## 1.4 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения модулей

Процесс изучения программы «Психолог-консультант» направлен на формирование следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

ОК-1 Способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу;

ОК-2 Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

ОК-3 Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии;

ОК-4 Понимание норм профессиональной этики психолога-консультанта;

ПК-1 Определять цели психологического консультирования;

ПК-2 Выявлять первичные запросы получателя (получателей) услуг;

ПК-3 Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности;

ПК-4 Способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей обработкой данных и их интерпретацией;

ПК-5 Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

ПК-6 Способность к выявлению специфики психологического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;

ПК-7 Способность заключать консультационные соглашения с получателем (получателями) услуг психологического консультирования;

ПК-8 Способность организовывать и оказывать услуги психологического консультирования населению и трудовым коллективам.

### **1.5 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению программы профессиональной переподготовки допускаются лица:

- имеющие среднее профессиональное или высшее образование;
- получающие среднее профессиональное или высшее образование.

### **1.6 Трудоемкость обучения**

Курс рассчитан на 12 месяцев, общая трудоемкость освоения программы профессиональной переподготовки составляет 1000 часов за весь период обучения и включает, все виды практической, теоретической и самостоятельной работы слушателя, практики и время, отводимое на контроль качества освоения программы профессиональной переподготовки.

### **1.7 Форма обучения**

Обучение проводится по очно-заочной и заочной форме обучения с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ)



### 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Всего ауд. часов.	Из них:		Форма контроля (экзамен, зачет)
			Лекции	Самостоятельная работа	
1	Модуль 1. Основы нутрициологии	60	20	40	зачет
2	Модуль 2. Анатомия и физиология ЖКТ. Лечебные протоколы	102	48	54	зачет
3	Модуль 3 Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме	86	32	54	зачет
4	Модуль 4. Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания	76	32	44	зачет
5	Модуль 5. Физиология иммунитета	102	48	54	зачет
6	Модуль 6. Лабораторная диагностика. Расшифровка анализов.	88	32	56	зачет
7	Модуль 7. Anti - age. КЛЮЧЕВЫЕ МАРКЕРЫ долголетия	80	28	52	зачет
8	Модуль 8. Психология пищевого поведения	94	40	54	зачет
9	Модуль 9. Стресс	62	20	42	зачет
10	Модуль 10. Основы когнитивной нейробиологии здоровья	94	40	54	зачет
11	Модуль 11. Методология создания личной программы развития в нутрициологии	94	40	54	зачет
12	Модуль 12. Ораторское мастерство в профессии нутрициолога. Продвижение личного бренда.	60	20	40	зачет
	Итоговая аттестация	2			Итоговая аттестационная работа
	<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>400</b>	<b>600</b>	

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	Форма контроля (экзамен, зачет)
1	<b>Основы нутрициологии</b>	Общая нутрициология. Основные понятия. Макронутриенты: белки, жиры, углеводы. Роль в обеспечении Роль воды в жизнедеятельности человека и укреплении здоровья. Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания Пищевая ценность продуктов питания.
2	<b>Анатомия и физиология ЖКТ. Лечебные протоколы</b>	Протоколы питания. Польза или вред популярных диет. Анатомия и физиология ЖКТ Гастриты, ГЭРБ, диспепсия Запоры. Многоликий желчный пузырь. Панкреатит. Холестерин. Синдром повышенной кишечной проницаемости. 5R протокол. Кандида.
3	<b>Детоксикация. Основные пути обезвреживания ксенобиотиков в организме</b>	Токсины и детоксикации. Печень - основа детокса. Синдром Жильбера. Паразиты и паразитоз. FMD-диета Митохондрии и энергия.
4	<b>Основы составления сбалансированного рациона и организация домашнего питания</b>	Основы женского здоровья в репродуктивном возрасте. Женское здоровье в элегантном возрасте Коррекция образа жизни при дисфункциях тазового дна, Коррекция образа жизни при дисплазии соединительной ткани. Здоровье организма – правильная работа щитовидной железы. Инсулинорезистентность. Мужское здоровье Грудное вскармливание Питание и поддержка при бесплодии и ЭКО Лептин, лептинорезистентность
5	<b>Физиология иммунитета</b>	Иммунодиетология Персонализированное питание, новый подход к профилактике и лечению хронических заболеваний Иммунная система как зеркало здоровья человека Лимфатическая система Аллергия как лицо современного мира Аутоиммунный протокол

6	<b>Лабораторная диагностика. Расшифровка анализов.</b>	Гематология. Разбор общего анализа крови. Оценка белкового обмена Углеводный обмен Липидный обмен Витамины , минералы и гормоны Оценка работы щитовидной железы (ТТГ, Т4 свободный, Т3 свободный АГТПО, АТТГ, АТрТГ) Лабораторная диагностика нарушений в оси гипоталамус – гипофиз – надпочечники Основные зависимости Комплексная оценка состояния клиента Расшифровка общего анализа мочи Расшифровка общего анализа кала (копрограммы)
7	<b>Anti - age. КЛЮЧЕВЫЕ МАРКЕРЫ долголетия</b>	Механизмы старения Демография старения. Угасание функциональных возможностей организма. Устройство клетки. Старение на уровне биомолекул, клеток, тканей и функциональных систем. Влияние нутриентов на механизмы старения. Методы оценки скорости старения Наследственное долголетие. Основные гены долголетия. Влияние диеты на механизмы долголетия и активность генов долголетия. Ограничение калорий Ограничительная диета в связи с долголетием в лабораторных исследованиях. Роль калорийности пищи в здоровье и долголетии. Научные исследования: дело не только в калориях Режимы питания Дробное питание. Интервальное и периодическое голодание. Кето-диета. Кето-голодание. Палеодиета. Методы оценки индексов здорового рациона: гликемический индекс, гликемическая нагрузка, инсулиновый индекс, антиоксидантный статус. Воспалительный индекс диеты Диеты долгожителей. Геропротекторы в пище. Антивозрастные принципы питания.
8	<b>Психология пищевого поведения</b>	Виды расстройств пищевого поведения Переедания и их виды Расстройство пищевого поведения Особенности работы мозга при РПП Голод и аппетит Стресс и набор веса Мотивация и ожирение
9	<b>Стресс</b>	Влияние стресса на организм Стресс и пищевое поведение Мягкие коррекции стрессовых ситуаций Нутрициология стресса Стресс: причины, механизмы воздействия, последствия Здоровый сон Циркадные ритмы
10	<b>Основы когнитивной нейробиологии здоровья</b>	Питание и мозг Мозг. Поддержка когнитивных функций Серотонин Дофамин LCHF – протокол Кетогенная диета
11	<b>Методология создания личной программы развития в нутрициологии</b>	Навыки для успешной реализации. Где взять клиентов? Форматы ведения клиентов Структура марафона Дисциплина и мотивация Работа с чатами



12	<b>Ораторское мастерство в профессии нутрициолога. Продвижение личного бренда.</b>	Страх публичных выступлений Структура публичной речи Как говорить, чтобы слушали и понимали. Упражнения Принципы коммуникации в блоге Сторителлинг. Как получить финансовый результат? Работа с установками, страхами Точки контакта с новыми клиентами Самопрезентация Офер Прямые эфиры Особенности продаж
----	--	---

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия**

1. Материально-техническая база, соответствует действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов аудиторной, практической, дисциплинарной и междисциплинарной подготовки слушателей, предусмотренных учебным планом.

2. Реализуемая программа обеспечена необходимым комплектом программного обеспечения. При проведении занятий в очно-заочном формате занятия проводятся в оборудованной аудитории на 25 человек. Используемое оборудование: компьютер, проектор, экран, доска.

3. Программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным разделам. Для обеспечения слушателей учебно-методической литературой создана электронная библиотека, укомплектованная электронными экземплярами учебно-методической литературы, доступ к библиотеке возможен в любое удобное для слушателя время в течение периода обучения.

При реализации программы профессиональной переподготовки предусматриваются следующие виды внеаудиторной (самостоятельной) работы слушателей:

- Работа с учебно-методическими пособиями (конспектом лекций);
- Работа с рекомендованной литературой;
- Просмотр обучающего видео / прослушивание обучающего аудио;
- Работа в единой информационной системе в информационно- телекоммуникационной сети "Интернет"
- Подготовка к итоговой аттестации.

### **5.2. Кадровое обеспечение**

При подборе преподавателей учитывается их теоретическая подготовка и наличие практических знаний в сфере логопедии, чтобы в содержательной части учебной программы нашли отражение наиболее актуальные вопросы эффективного продвижения товаров, работ, услуг в Интернете.

При организации и проведении учебных занятий со слушателями по данной программе профессиональной переподготовки преподавателям необходимо:

- Ознакомиться с составом учебной группы и должностным положением слушателей;
- Излагая материал по теме, находить разумное сочетание его теоретических и практических аспектов, при этом приоритет следует отдавать практическим вопросам;
- Давать слушателям по окончании учебных занятий методические рекомендации по самостоятельному изучению обсуждаемых проблем, использованию необходимой для этого литературы;
- Активно использовать при подготовке и проведении групповых обсуждений знания и опыт слушателей;
- Использовать инновационные технологии в обучении;
- Готовить информационно-справочный и раздаточный материал по раскрываемой теме, который может быть использован слушателями в практической работе.

## 6. ИТОГОВАЯ АТЕСТАЦИЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества освоения Программы слушателями включает: промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую аттестацию. Промежуточная аттестация - зачет, в виде практической работы по теме. Промежуточная аттестация осуществляется в заключение каждого раздела.

Итоговая аттестация проводится в заключение освоения программы дополнительного профессионального образования. Целью итоговой аттестации является установление соответствия уровня подготовки слушателей планируемым результатам обучения. К итоговой аттестации допускается слушатель, в полном объеме выполнивший учебный план по осваиваемой программе повышения квалификации.

Формой итогового контроля является написание итоговой аттестационной работы. Данная работа направлена на демонстрацию ключевых навыков и компетенций слушателей по результатам освоения программы.

При успешной защите итоговой аттестационной работы, слушатели получают диплом о профессиональной переподготовке 1000 ак. часа.

### Критерии оценки промежуточной аттестации

Критерий	Макс балл	Баллы обучающегося
Выполнены все пункты согласно задания	10	
Все пункты выполнены последовательно	10	
Пункты выполнены правильно	10	
При выполнении задания использованы необходимые инструменты и технологии	10	
Проведен самоанализ результатов, сделаны выводы	10	
<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>	

### Таблица перевода баллов в оценку:

41-50 баллов	Отлично
31-40 баллов	Хорошо
21-30 баллов	Удовлетворительно
20 и менее баллов	Неудовлетворительно

## Оценочные материалы

### Тест 1

1. Что такое здоровое питание?

1. Питание, которое обеспечивает энергией и витаминами.
2. Питание, которое обеспечивает белками и витаминами.
3. Питание, которое полностью обеспечивает физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоит из пищевой продукции, отвечает принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

2. Какие продукты относятся к макронутриентам?

1. белки, жиры и углеводы.
2. витамины и минеральные вещества.
3. витамины, белки, жиры.

3. Что относится к микронутриентам?

1. минеральные вещества, жиры, углеводы.
2. витамины и минеральные вещества.
3. Углеводы, жиры, витамины.

4. Какова энергетическая ценность белков, жиров и углеводов?

1. при окислении 1 г белков , жиров углеводов, жиров выделяется 4 ккал
2. при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал.
3. при окислении 1 г белков, углеводов, жиров выделяется около 9 ккал.

5. К чему приводит избыток потребления энергии?

1. к снижению массы тела.
2. к отложению жира в теле и увеличению массы тела.
3. к повышению аппетита.

6. К чему приводит недостаток потребления энергии?

1. к усталости.
2. к снижению аппетита.
3. к снижению массы тела.

7. Какие пищевые вещества и продукты являются источниками энергии?

1. пищевые волокна, жиры, углеводы.
2. белки, витамины.
3. белки, жиры и углеводы.

8. Какая доля белков , жиров, углеводов в сбалансированном (здоровом) рационе по калорийности ?

1. Белки-33 %, жиры -33%, углеводы -33%.
2. Белки-10%, жиры -20 %, углеводы -70%.
3. Белки - 10-15% , жиры - не более 30%, углеводы – 50-55%.

9. Какова суточная потребность в воде?

1. 1,5л.
2. 1л.
3. 10л.

10. Как часто надо употреблять овощи и фрукты?

1. Ежедневно.
2. 1 раз в неделю.
3. 2 раза в неделю.

11. Какое количество свежих фруктов надо употреблять в день ?

1. не менее 400г.
2. Не менее 100г.
3. не менее 200 г.

12. В чем их пищевая ценность жира ?

1. Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирными кислотами.
1. обеспечивают строительным материалом.
3. обеспечивают витаминами.

13. Какое количество соли рекомендуется употреблять в день?

1. 10г.
2. 20г.
3. 5-6 г.

14. Назовите алиментарно-зависимые заболевания.

1. Ботулизм, цистит, гастрит.
2. Ожирение, подагра, сахарный диабет.
2. Туберкулез, грипп, дизентерия.

15. При какой температуре надо разогревать приготовленную пищу?

- 1.30 градусов.
- 2.70 градусов.
- 3.100 градусов.

16. Какие продукты надо ограничивать в рационе питания?

1. Рыба, птица.
2. Холестерин; поваренная соль; добавленный сахар.
3. Кефир, молоко

17. Режим питания – это

1. распределение пищи в течение дня по времени;
2. распределение еды по объему и времени;
3. распределение пищи в течение дня по времени, калорийности, объему;
4. распределение еды по калорийности

18. Здоровым питанием предусмотрено ежедневное потребление:

1. фастфуда, газировки;
2. хлебобулочной продукции;
3. кондитерских изделий;
4. овощей, фруктов.

19. Макронутриентами являются:

1. белки, жиры, витамины;
2. минеральные вещества;
3. белки, жиры, углеводы;
4. витамины и минеральные вещества.

20. Микронутриенты – это

1. белки, жиры, вода;
2. минеральные вещества, углеводы;
3. жиры, углеводы;
4. минеральные вещества, витамины.

21. По сбалансированным нормам потребления пищевых веществ соотношение белков, жиров, углеводов должно составлять:

1. 1:2:1;
2. 1:4:4;
3. 1:1:4;
4. 1:1:1.

22. Главная функция углеводов –

1. обеспечить организм энергией;
2. защитить от вирусов;
3. участвовать в образовании важных соединений;
4. спасти тело от ударов.

23. Мясо, рыба, яйца обеспечивают организм человека:

1. минеральными солями;
2. белками;
3. углеводами;
4. жирами.

24. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

1. в нем незаменимых аминокислот;
2. сбалансированности в нем заменимых аминокислот;
3. в нем заменимых аминокислот;
4. сбалансированности в нем незаменимых аминокислот.

25. Укажите продукт, содержащий наибольшее количество соли:

1. орехи, злаки;
2. колбасные изделия;
3. овощи;
4. молоко

26. Сколько воды можно пить во время или сразу после еды?

1. 1 стакан воды за 20-30 минут до еды, чтобы не переест.
2. Во время и сразу после еды можно пить до 100 мл жидкости (вода, чай, кофе и т.п.)
3. Нельзя пить совсем.

27. Что такое крахмал, который содержится в продуктах?

1. Крахмал - это углевод. Он состоит из молекул глюкозы, соединенных между собой в длинную цепочку. В организме он распадается на отдельные молекулы и повышает уровень сахара в крови.
2. Крахмал - это резистентный углевод, который не усваивается организмом.
3. Крахмал - это белок.

28. Какова оптимальная суточная доза добавленной соли в день, безопасная для артериального давления?

1. Соль - это белая смерть, ее надо исключить.
2. Доза соли в день 10 г или 1 ст. ложка.
3. Наиболее оптимальное артериальное давление у людей с лишним весом наблюдается при употреблении 5 г добавленной соли в день.

29. Почему белки необходимы для снижения веса?

1. Потому что они оздоравливают микрофлору кишечника и снижают тягу к сладкому.
2. Белки дают длительное насыщение, увеличивают расход энергии при усвоении и запасаются в мышцах в виде гликогена, а не в виде жира.
3. Белки содержат меньше калорий.

30. Что входит в порцию по методу ЛКПП?

1. На тарелке 1/3 белка, 1/3 жира и 1/3 углеводов.
2. Ладонь белка, кулак овощей и 1 ст. ложка жиров.
3. Ладонь белка, кулак овощей, 1-2 ст. ложки жиров и 0.5-1.5 горсти углеводов.

## Тест 2

1. Что является сахаром, а что сахароспиртом?

- глюкоза
- изомальт
- сахароза
- ксилитол
- сорбитол
- мальтитол
- глюкозный сироп
- эритрит

2. Протокол питания нужен чтобы  
снизить вес  
для оздоровления  
для самолечения

3. Протокол питания отличается от диеты тем, что  
создан под конкретную задачу  
его придумали знаменитости  
протокол и диета - это синонимы

4. Как соблюдать диету, если надо готовить еще и на семью?

Готовить индивидуально для себя и другие блюда на семью или использовать сервис доставки здоровой еды

готовить только для себя, цель оправдывает средства  
соблюдать диету только по выходным

5. Какое воздействие на пищу оказывают зубы  
физико-химическое воздействие (соляная кислота, желчные кислоты)  
механическое воздействие  
химическое воздействие (ферменты)  
микробиологическое воздействие

6. Подберите правильное определение: совокупность процессов, обеспечивающих синтез секреторными клетками пищеварительных соков из веществ, поступающих из крови в клетки, и выделение их в полость пищеварительного тракта

Моторная функция  
Секреторная функция  
Всасывательная функция

7. Какая кислотность желудка характерна для рефлюксной болезни?

Ph<4  
Ph<6  
Ph<5

8. Синдром мальабсорбции связан с:

Понижением кислотности желудочного сока  
Повышенной чувствительностью стенок желудка к растяжению  
Связан с нарушением кишечного всасывания

9. Сколько видов запоров существует

1  
2  
3

10. Какой микроэлемент вызывает слабительное действие

Магний  
Натрий  
Калий

11. Какой вкус в еде стимулирует желчный и улучшает желчеотток

кислый  
солёный  
горький

12. Назовите три продукта, которые содержат лецитин

Макадамия, масло ГХИ, молоко  
Соя, яичный желток, семена подсолнуха

13. Назовите 3 "бодрящих" адаптогена

Зверобой, базилик, валерьяна  
Женьшень, элеутерокок, родиола  
Левзея, ашваганда, гинко-билоба

14. При симптоме острого панкреатита/гастродуоденита нужно:

1. Попить воды  
2. Вызвать скорую  
3. Есть только протертую пищу

15. Какие ферменты нужны для расщипления жиров

Амилаза  
Протеаза  
Липаза + желчные кислоты (например, бычья желчь)

16. Как называются ферменты, которые расщепляют белки до аминокислот

Пепсин  
лактаза

целлюлаза

17. Что можно из углеводов для коррекции холестерина?

мед, манную кашу, крекеры  
овсяные хлопья, картофель, бобовые, бурый рис  
мягкий хлеб из муки высшего сорта, вафли, сахар

18. Что ограничить из жиров для коррекции холестерина?

оливковое масло холодного отжима, тыквенное, авокадо мягкий  
сливочное масло, цельное молоко, сыр  
рыбий жир, кукурузное масло, подсолнечное масло холодного отжима, для заправки салатов

19. Пробиотики – это

Непосредственно полезные бактерии  
Среда, на которой они размножаются  
Продукты жизнедеятельности этих бактерий

20. Пребиотики – это

Дружественные бактерии  
Питательная среда для бактерий  
Патогенные бактерии

21. Какие ферменты нужны для коррекции недостаточности поджелудочной железы

Панкреатин, папаин, бромелайн  
Альфа-амилаза, галактоза,  
Целлюлаза, серрапептаза, люмброкиназа

22. Какие продукты входят в диету с пониженной ферментативностью?

Белковые продукты, лук, чеснок, молоко  
Лактоза, фруктоза, зелень и листья растений  
Бобовые, чечевица, горох, нут

23. Влияют ли детские травмы на риск развития СРК,

Влияют  
Не влияют  
Зависит от степени тяжести

24. Что такое синбиотики?

Это бактерии и питательная среда вместе  
Это бактерии  
Это только питательная среда из неферментативной целлюлозы

25. Основа лечения грибковых заболеваний (кандида)

Диета исключая быстрые углеводы, то есть добавленный сахар, фрукты, молочные продукты, мучное  
Антигрибковые препараты: масло чайного дерева, жир страуса Эму, травы, кокосовое масло  
Техники силы воли и самогипноза для преодоления зависимости от сладкого

26. Разрешенные продукты при грибковой инфекции (кандида)

Пекинская капуста, свежемороженая брокколи, морковь, лук, цуккини  
мёд, сливы, клубника  
творог, сметана, йогурт с бифидобактериями

## Практическое задание

По этому примеру сделайте ваш личный расчёт КБЖУ ↓

1. Сначала нужно рассчитать уровень своего метаболизма (основного обмена)

Женский Основной Уровень Метаболизма =  $655 + (9,6 \times \text{вес в кг.}) + (1,8 \times \text{рост в см.}) - (4,7 \times \text{возраст в годах})$   
Мужской Основной Уровень Метаболизма =  $66 + (13,7 \times \text{вес тела}) + (5 \times \text{рост в см.}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$

Умножаем на коэффициент активности:



Низкая (сидячий образ жизни) – 1,20  
Малая (1-3 раза в неделю легкие тренировки) – 1,38  
Средняя (1-5 раза в неделю умеренные тренировки) – 1,55  
Высокая (5-7 раза в неделю интенсивные тренировки) – 1,73

Потом уберите 400-500 ккал, если вы желаете снизить массу тела и вы получите свой дневной калораж  
При низкой активности, низком весе, меньшем чем медицинская норма (рост минус 110), вычесть следует 200-300 ккал или, как советуют некоторые диетологи, 20%.

## 2. Расчет коридора калорий.

Далее делаем диапазон калорий, чтобы можно было свободнее питаться.

Калории Для Похудения - 250 = Нижний Предел Диапазона

Калории Для Похудения + 100 = Верхний Предел Диапазона.

И так диапазон похудения если взять как пример 1500 ккал, получится от 1250 до 1600 ккал в день.

## 3. Расчет БЖУ (Белки, Жиры, Углеводы).

Всем известно, что 1 грамм жира - это 9,3 ккал, 1 грамм белков и углеводов - 4,1 ккал

Белки: должны составлять от 30% до 35% от калорий в день

Жиры: должны составлять от 15% до 20% от калорий в день

Углеводы: должны составлять от 45% до 50% от калорий в день.

Исходя из этого, считаем:

Белки (нижний предел) =  $(1250 \cdot 0,30) / 4 = 93$  г. Белки (верхний предел) =  $(1600 \cdot 0,35) / 4 = 140$  г.

Жиры (нижний предел) =  $(1250 \cdot 0,15) / 9 = 21$  г. Жиры (верхний предел) =  $(1600 \cdot 0,20) / 9 = 35$  г.

Углеводы (нижний предел) =  $(1250 \cdot 0,45) / 4 = 140$  г. Углеводы (верхний предел) =  $(1600 \cdot 0,50) / 4 = 200$  г.

Можно так же самостоятельно все пересчитать на свой вес, но тут нужно подумать, подобрать оптимальную цифру нутриентов для себя.

Пример... Вес 66 кг.

1 гр жира (для девочек это святая цифра!)

2-3 гр углеводов (вот с ними стоит "поиграться")

1,5-2 гр белка (тут все зависит от целей и задач, но конкретный, силовой тренинг это точно 1,5 гр)

Считаем... 2-3:1:1,5-2

Жир - 66 гр.х9,3=920,7 ккал

Углеводы - 132-198 гр.х4,1=541,2-811,8 ккал

Белок - 99-132 гр. Х4,1 =541,2 ккал

Результат: 2003,1-2273,7 ккал

## Итоговая аттестационная работа

С целью получения объективной оценки уровня компетентности у слушателей учебного курса, проводится итоговая аттестация. При проведении итоговой аттестации слушателям предлагаются структурированные практические кейсы. Успешное решение данных кейсов предполагает полное усвоение всех разделов курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.