

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**  
по дисциплине «**НУТРИЦИОЛОГИЯ**»  
для специальности **31.05.02 «ПЕДИАТРИЯ»**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целями** освоения учебной дисциплины «Нутрициология» являются подготовка специалиста, обладающего профессиональными компетенциями и способного решать профессиональные задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья населения

#### **Задачи дисциплины:**

1. Подготовить к решению следующих профессиональных задач в соответствии с ФГОС ВО 31.05.02 по специальности Педиатрия:

- Формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих;
- Обучение детей и их родителей (законных представителей) основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укрепления здоровья.

2. Способствовать усвоению знаний, формированию умений, навыков и компетенций в области нутрициологии.

**2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПИ ВО** Дисциплина Нутрициология является дисциплиной вариативной части ФГОС ВО 31.05.02 по специальности Педиатрия. Выбор дисциплины и ее структура определены ВГМУ им. Н.Н. Бурденко самостоятельно.

Для освоения дисциплины целесообразно наличие знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения следующих дисциплин: биохимия, нормальная физиология. Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины является целесообразным: основы формирования здоровья детей, пропедевтика детских болезней, факультетская педиатрия, эндокринология.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

#### **1. ЗНАТЬ**

- значение нутрициологии в практической деятельности педиатра;
- основные принципы и правила здорового питания;
- основные графические модели здорового рациона;
- классификацию пищевых веществ;
- нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах;
- химический состав продуктов питания;
- различные способы комплексного анализа рациона питания;
- основы коррекции рациона питания;
- значение питания в профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний;
- основные принципы коррекции избыточной массы тела;
- основы использования биологически активных добавок к пище;
- основы здорового питания беременных женщин;
- основы естественного вскармливания детей первого года жизни;
- основы искусственного вскармливания детей первого года жизни;
- основные правила введения прикорма детям первого года жизни;
- основы здорового питания детей старше года.

## 2. УМЕТЬ

- Произвести опрос о рационе и режиме питания и записать однодневный рацион с указанием времени приема пищи, количества приемов пищи, название продуктов и блюд, ориентировочное их количество в граммах.
- Осуществить качественный и количественный анализ рациона питания:
  - с использованием пирамиды питания с детальным качественным анализом каждого этажа пирамиды;
  - с использованием программы «Калькулятор дневного рациона»
  - с использованием программы «Анализ состояния питания человека»;
  - с использованием упрощенного Excel расчета, основанного на «Таблицах химического состава и калорийности российских продуктов питания».
- Установить физиологические потребности в энергии и пищевых веществах:
  - На основе таблиц «Нормы физиологических потребностей»;
  - На основе расчетных методов.
- Составить план коррекции рациона и режима питания.
- Провести беседу о реализации плана коррекции рациона. Ответить на вопросы.
- Обучить основам здорового питания и адекватной физической активности.
- Провести беседу о значении питания для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.
- Провести беседу об основных принципах коррекции избыточной массы тела.
- Провести беседу о здоровом питании беременных женщин.
- Провести беседу о преимуществах и основных правилах естественного вскармливания.
- Провести беседу об основных правилах искусственного вскармливания.
- Провести беседу о правилах введения прикорма ребенку первого года жизни
- Провести беседу о здоровом питании детей старше года.

## 3. ВЛАДЕТЬ

- Составлением индивидуальной пирамиды питания на основе однодневного рациона.
- Расчетом и оценкой индекса массы тела.
- Определением потребностей в энергии и пищевых веществах с использованием таблиц в нормативных документах.
- Расчетом уровня основного обмена с использованием формулы Харриса-Бенедикта.
- Определением группы физической активности.
- Определением суточной потребности в энергии на основании уровня основного обмена с учетом группы физической активности.
- Расчетом потребности в белках, жирах и углеводах на основании их процентного соотношения от суточной потребности в энергии.
- Определением уровня основного обмена и потребности в белках с использованием экспресс расчетов.
- Определением калорийности, содержания белков, жиров и углеводов с использованием программы «Калькулятор дневного рациона»
- Сопоставлением содержания энергии и пищевых веществ в рационе и индивидуальных норм физиологических потребностей.

Результаты образования	Краткое содержание и характеристика (обязательного) порогового уровня сформированности компетенций	Номер компетенции
1	2	3

<p><b>Знать</b> основные принципы и правила здорового питания; нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах; основы здорового питания беременных женщин; основы естественного вскармливания детей первого года жизни; основы искусственного вскармливания детей первого года жизни; основные правила введения прикорма детям первого года жизни; основы здорового питания детей старше года.</p> <p><b>Уметь</b> Произвести опрос о рационе и режиме питания и записать однодневный рацион с указанием времени приема пищи, количества приемов пищи, название продуктов и блюд, ориентировочное их количество в граммах. Установить физиологические потребности в энергии и пищевых веществах. Составить план коррекции рациона и режима питания.</p> <p><b>Владеть</b> Определением потребностей в энергии и пищевых веществах с использованием таблиц в нормативных документах. Определением калорийности, содержания белков, жиров и углеводов с использованием программы «Калькулятор дневного рациона». Сопоставлением содержания энергии и пищевых веществ в рационе и индивидуальных норм физиологических потребностей.</p>	<p>Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье детей факторов среды их обитания</p>	<p><b>ПК-1</b></p>
<p><b>Знать</b> основные принципы и правила здорового питания; основные графические модели здорового рациона; классификацию пищевых веществ; нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах; химический состав продуктов питания; различные способы комплексного анализа рациона питания;</p> <p><b>Уметь</b> Обучить основам здорового питания и адекватной физической активности. Провести беседу о здоровом питании беременных женщин. Провести беседу о преимуществах и</p>	<p>Готовность к обучению детей и их родителей (законных представителей) основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p><b>ПК-15</b></p>

<p>основных правилах естественного вскармливания. Провести беседу об основных правилах искусственного вскармливания. Провести беседу о правилах введения прикорма ребенку первого года жизни. Провести беседу о здоровом питании детей старше года.</p> <p><b>Владеть</b> Составлением индивидуальной пирамиды питания на основе однодневного рациона. Расчетом и оценкой индекса массы тела. Определением потребностей в энергии и пищевых веществах с использованием таблиц в нормативных документах. Расчетом уровня основного обмена с использованием формулы Харриса-Бенедикта. Определением группы физической активности. Определением суточной потребности в энергии на основании уровня основного обмена с учетом группы физической активности. Расчетом потребности в белках, жирах и углеводах на основании их процентного соотношения от суточной потребности в энергии. Определением уровня основного обмена и потребности в белках с использованием экспресс расчетов. Определением калорийности, содержания белков, жиров и углеводов с использованием программы «Калькулятор дневного рациона». Сопоставлением содержания энергии и пищевых веществ в рационе и индивидуальных норм физиологических потребностей.</p>		
<p><b>Знать</b> значение питание в профилактике сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний; основные принципы коррекции избыточной массы тела;</p> <p><b>Уметь</b> Провести беседу о значении питания для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Провести беседу об основных принципах коррекции избыточной массы тела.</p> <p><b>Владеть</b> Сопоставлением содержания энергии и пищевых веществ в рационе и индивидуальных норм физиологических потребностей.</p>	<p>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p><b>ПК-16</b></p>

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ

№	Тема	Содержание темы
1.	<b>Нутрициология – наука о питании. Основные принципы и правила здорового питания. Классификация пищевых веществ</b>	Средняя продолжительность предстоящей жизни в России и странах мира Определение здоровья и факторов его обуславливающих Определение здорового образа жизни Национальные рекомендации по здоровому питанию населения в различных странах ФГОС ВПО и дисциплина «Нутрициология» Квалификационная характеристика врача-педиатра, профессиональный стандарт специалиста в области педиатрии Определение нутрициологии Определение рационального, сбалансированного, оптимального, профилактического, лечебного и здорового питания Пирамида питания Составление индивидуальной пирамиды питания Пищевой дневник самоконтроля Takzdorovo.ru – официальный ресурс программы «Здоровая Россия», созданный Минздравсоцразвития России в 2009 году Макронутриенты Микронутриенты Классификация углеводов Классификация жиров Классификация белков Классификация витаминов Классификация минеральных веществ Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть
2.	<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания.</b>	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской федерации (методические рекомендации) МР 2.3.1.2432-08 Величина основного обмена Формулы расчета величины основного обмена Индекс массы тела Инструментальное определение величины основного обмена Энерготраты на конкретные виды деятельности Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности Расчет суточных энерготрат Расчет потребности в макронутриентах Физиологические потребности в основных микронутриентах Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Особенности состава молочных продуктов Особенности состава мясных продуктов Особенности состава рыбных продуктов Особенности состава яиц Особенности состава зерновых продуктов

		<p>Особенности состава бобовых, орехов и семян</p> <p>Особенности состава овощей и фруктов</p> <p>Особенности состава жировых продуктов</p>
3.	<b>Комплексный алгоритм оценки и основы коррекции пищевого рациона.</b>	<p>Анализ суточного рациона</p> <p>Составление индивидуальной пирамиды питания</p> <p>Качественный анализ индивидуальной пирамиды питания</p> <p>Коррекция выявленных нарушений базовых принципов здорового питания</p> <p>Информационный материал для самообучения</p> <p>Анализ рациона по содержанию макро- и микронутриентов</p> <p>Компьютерные программы для оценки рациона питания</p> <p>Определение физической активности</p> <p>Расчет величины основного обмена и суточных энергозатрат</p> <p>Сравнение физиологических потребностей и химического состава рациона</p> <p>Коррекция энергопотребления</p> <p>Значение физической активности в здоровом образе жизни</p> <p>Рекомендуемая продолжительность умеренной физической активности в контексте здорового образа жизни</p> <p>Коррекция содержания макронутриентов</p> <p>Основные источники белков, жиров и углеводов</p> <p>Коррекция содержания микронутриентов</p> <p>Основные источники витаминов и минеральных веществ</p> <p>Понятие уровня риска недостаточности потребления</p> <p>Понятие верхнего допустимого уровня потребления</p> <p>Обогащенные продукты питания</p>
4.	<b>Питание и профилактика заболеваний</b>	<p>Хронические неинфекционные заболевания.</p> <p>Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний</p> <p>Смертность от хронических неинфекционных заболеваний в России</p> <p>Профилактика сердечнососудистых заболеваний и питание</p> <p>Нутриенты, которые повышают риск развития сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые снижают риск развития сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Рацион питания для профилактики сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Питание и профилактика онкологических заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые повышают риск развития онкологических заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые снижают риск развития онкологических заболеваний</p> <p>Рацион питания для профилактики онкологических заболеваний</p> <p>Продукты питания богатые антиканцерогенными веществами</p> <p>Пирамида питания для профилактики сердечнососудистых и онкологических заболеваний</p>
5.	<b>Основы коррекции избыточной массы тела</b>	<p>Распространенность избыточной массы тела и ожирения в России.</p> <p>Индекс массы тела для определения избытка массы тела и ожирения</p> <p>Абдоминальный тип ожирения</p> <p>Диетологическое определение ожирения</p> <p>Эффективность лечения ожирения</p> <p>Энергетический баланс: статический и динамический</p> <p>Пути расхода энергии</p>

		Пищевой термогенез Факультативный термогенез Метаболически активная и инертная масса тела Факторы, повышающие величину основного обмена Факторы, снижающие величину основного обмена Физические упражнения и состав тела Биоимпедансометрия Влияние низкокалорийной диеты на расход энергии Коррекция избытка массы тела как новый образ жизни Пирамида питания для коррекции избыточной массы тела Основные рекомендации для коррекции избыточной массы тела «Модные» диеты
6.	<b>Основы питания беременных женщин.          Естественное вскармливание детей первого года жизни</b>	Влияние здорового питания на течение беременности, состояние здоровья беременной женщины, рост и развитие плода. Причины нерационального питания во время беременности Концепция «эпигенетического ландшафта». Примеры Исследования английского ученого Баркера о зависимости массы тела при рождении риска сердечнососудистых заболеваний Концепция «Первые 1000 дней жизни» Основы рационального питания на этапе подготовки к беременности Основы рационального питания в первой половине беременности Основы рационального питания во второй половине беременности Дополнительные потребности в пищевых веществах и энергии во второй половине беременности Последствия дефицита фолиевой кислоты Последствия дефицита макро- и микронутриентов во время беременности Виды продуктов для беременных женщин Рекомендуемый среднесуточный рацион питания беременной женщины Специализированные обогащенные продукты питания для беременных женщин Витаминно-минеральные комплексы для беременных женщин Основные виды вскармливания детей первого года жизни Краткосрочный и долгосрочный эффекты грудного вскармливания Консультирование по вопросам грудного вскармливания (ВОЗ) Состав грудного молока Отличия женского и коровьего молока Биологически активные и защитные факторы женского молока Отличия молозива от зрелого женского молока Анатомия молочной железы Роль пролактина и окситоцина Техника прикладывания ребенка к груди Первое прикладывание к груди Режим грудного вскармливания в первом полугодии жизни Контроль эффективности грудного вскармливания Ежемесячные прибавки массы тела и роста Техника контрольного кормления Гипогалактия Лактационные кризы Рациональное ведение лактационных кризов

		<p>Рекомендуемый среднесуточный объем кормления кормящей женщины</p> <p>Специализированные обогащенные продукты для питания кормящих женщин</p> <p>Витаминно-минеральные комплексы для кормящих матерей</p> <p>Продолжительность грудного вскармливания</p>
7.	<b>Искусственное вскармливание</b>	<p>Определение смешанного вскармливания.</p> <p>Определение искусственного вскармливания</p> <p>Противопоказания к грудному вскармливанию</p> <p>Международный свод правил по сбыту заменителей грудного молока</p> <p>Определение адаптированной молочной смеси</p> <p>Принципы адаптации детских молочных смесей</p> <p>Основные производители адаптированных молочных смесей</p> <p>Классификация адаптированных молочных смесей</p> <p>Анализ информации производителя</p> <p>Маркетинг адаптированных молочных смесей</p> <p>«Линейка» адаптированных молочных смесей отдельных производителей для здоровых детей и детей с функциональными нарушениями</p> <p>Расчет суточного и разового объемов кормления</p> <p>Режим питания при искусственном вскармливании</p> <p>Как приготовить адаптированную молочную смесь</p> <p>Расчет питания при искусственном вскармливании</p> <p>Нормы физиологических потребностей в энергии и макронутриентах у детей первого года жизни</p>
8.	<b>Введение прикорма. Здоровое питание детей старше года и подростков</b>	<p>Определение прикорма.</p> <p>Сроки введения прикорма</p> <p>Первые продукты прикорма</p> <p>Преимущества продуктов промышленного выпуска</p> <p>Правила введения первого продукта прикорма из каждой группы</p> <p>Противопоказания для введения первых продуктов прикорма</p> <p>Последовательность введения продуктов прикорма</p> <p>Примерный рацион питания ребенка в 10 месяцев</p> <p>Нормы физиологических потребностей для детей старше 1 года</p> <p>Формула расчета потребности в энергии</p> <p>Принципы здорового питания детей старше года</p> <p>Продукты с высоким аллергизирующим потенциалом</p> <p>Примерный рацион питания ребенка 1-3 лет</p> <p>Пирамида питания ребенка 1-3 лет</p> <p>Примерный рацион питания ребенка 3-6 лет</p> <p>Пирамида питания ребенка 3-6 лет</p> <p>Особенности подросткового питания</p> <p>Международные программы по обучению базовым принципам здорового питания детей и подростков</p>
9.	<b>Формирование коммуникативных навыков для реализации программ обучения населения</b>	<p>Организация командного обучения для закрепления полученных знаний лекционного курса и формирование когнитивных умений в контексте содержания дисциплины «Нутрициология»</p>



	<b>основам здорового питания</b>	
--	--	--

## 6. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Тема	Содержание темы
1.	<b>Введение в нутрициологию</b>	Что такое нутрициология Почему педиатру важно знать базовые принципы здорового питания Как записать однодневный рацион Как провести анкетирование об особенностях питания с использованием стандартизированного вопросника Как определить размеры порций продуктов и блюд в рационе
2.	<b>Здоровое питание. Графические и цветовые модели</b>	Что такое пирамида питания Этажи пирамиды питания Порции пирамиды питания Как составить индивидуальную пирамиду питания Особенности качества продуктов на каждом этаже пирамиды питания Что такое Моя тарелка (Myplate) Чем отличаются два графических образа принципов здорового питания Пирамида питания и Моя тарелка
3.	<b>Классификация пищевых веществ</b>	Макронутриенты Микронутриенты Классификация углеводов Классификация жиров Классификация белков Классификация витаминов Классификация минеральных веществ
4.	<b>Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах</b>	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения российской федерации (методические рекомендации) МР 2.3.1.2432-08 Величина основного обмена Формулы расчета величины основного обмена Индекс массы тела Инструментальное определение величины основного обмена Энерготраты на конкретные виды деятельности Группы населения, дифференцированные по уровню физической активности Расчет суточных энерготрат Расчет потребности в макронутриентах Физиологические потребности в основных микронутриентах
5.	<b>Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания</b>	Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания Особенности состава молочных продуктов Особенности состава мясных продуктов Особенности состава рыбных продуктов Особенности состава яиц Особенности состава зерновых продуктов Особенности состава бобовых, орехов и семян

		Особенности состава овощей и фруктов Особенности состава жировых продуктов
6.	<b>Рейтинговое занятие по разделу «Общая нутрициология»</b>	обобщение пройденного материала и контроль знаний, умений и навыков, которые являются планируемыми результатами обучения по разделу «Общая нутрициология»
7.	<b>Компьютерные технологии оценки пищевого рациона</b>	Принцип работы программы «Калькулятор дневного рациона» Как рассчитать содержание белков, жиров, углеводов и калорий в однодневном рационе Как рассчитать содержание микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в однодневном рационе
8.	<b>Комплексный алгоритм оценки и основы коррекции рациона питания</b>	Анализ суточного рациона Составление индивидуальной пирамиды питания Качественный анализ индивидуальной пирамиды питания Коррекция выявленных нарушений базовых принципов здорового питания Информационный материал для самообучения Анализ рациона по содержанию макро- и микронутриентов Компьютерные программы для оценки рациона питания Определение физической активности Расчет величины основного обмена и суточных энергозатрат Сравнение физиологических потребностей и химического состава рациона Коррекция энергопотребления Значение физической активности в здоровом образе жизни Рекомендуемая продолжительность умеренной физической активности в контексте здорового образа жизни Коррекция содержания макронутриентов Основные источники белков, жиров и углеводов Коррекция содержания микронутриентов Основные источники витаминов и минеральных веществ Понятие уровня риска недостаточности потребления Понятие верхнего допустимого уровня потребления Обогащенные продукты питания
9.	<b>Основы консультирования по вопросам здорового питания</b>	Анализ суточного рациона Составление индивидуальной пирамиды питания Качественный анализ индивидуальной пирамиды питания Коррекция выявленных нарушений базовых принципов здорового питания Информационный материал для самообучения Анализ рациона по содержанию макро- и микронутриентов Компьютерные программы для оценки рациона питания Определение физической активности Расчет величины основного обмена и суточных энергозатрат Сравнение физиологических потребностей и химического состава рациона Коррекция энергопотребления Значение физической активности в здоровом образе жизни Рекомендуемая продолжительность умеренной физической активности в контексте здорового образа жизни Коррекция содержания макронутриентов Основные источники белков, жиров и углеводов

		<p>Коррекция содержания микронутриентов</p> <p>Основные источники витаминов и минеральных веществ</p> <p>Понятие уровня риска недостаточности потребления</p> <p>Понятие верхнего допустимого уровня потребления</p> <p>Обогащенные продукты питания</p>
10.	<b>Питание и профилактика заболеваний</b>	<p>Хронические неинфекционные заболевания.</p> <p>Факторы риска хронических неинфекционных заболеваний</p> <p>Смертность от хронических неинфекционных заболеваний в России</p> <p>Профилактика сердечнососудистых заболеваний и питание</p> <p>Нутриенты, которые повышают риск развития сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые снижают риск развития сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Рацион питания для профилактики сердечнососудистых заболеваний</p> <p>Питание и профилактика онкологических заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые повышают риск развития онкологических заболеваний</p> <p>Нутриенты, которые снижают риск развития онкологических заболеваний</p> <p>Рацион питания для профилактики онкологических заболеваний</p> <p>Продукты питания богатые антиканцерогенными веществами</p> <p>Пирамида питания для профилактики сердечнососудистых и онкологических заболеваний</p>
11.	<b>Основы коррекции избыточной массы тела</b>	<p>Распространенность избыточной массы тела и ожирения в России.</p> <p>Индекс массы тела для определения избытка массы тела и ожирения</p> <p>Абдоминальный тип ожирения</p> <p>Диетологическое определение ожирения</p> <p>Эффективность лечения ожирения</p> <p>Энергетический баланс: статический и динамический</p> <p>Пути расхода энергии</p> <p>Пищевой термогенез</p> <p>Факультативный термогенез</p> <p>Метаболически активная и инертная масса тела</p> <p>Факторы, повышающие величину основного обмена</p> <p>Факторы, снижающие величину основного обмена</p> <p>Физические упражнения и состав тела</p> <p>Биоимпедансометрия</p> <p>Влияние низкокалорийной диеты на расход энергии</p> <p>Коррекция избытка массы тела как новый образ жизни</p> <p>Пирамида питания для коррекции избыточной массы тела</p> <p>Основные рекомендации для коррекции избыточной массы тела</p> <p>«Модные» диеты</p>
12.	<b>Биологически активные добавки к пище</b>	<p>Что такое биологически активные добавки к пище (БАД)</p> <p>Основная причина использования БАД к пище</p> <p>Классификация БАД</p> <p>Отличия БАД от лекарственных препаратов</p> <p>Основные нормативные документы, регламентирующие использование БАД</p> <p>Известные компании-производители БАД</p>
13.	<b>Основы питания беременных</b>	<p>Влияние здорового питания на течение беременности, состояние здоровья беременной женщины, рост и развитие плода.</p>

	<p><b>женщин. Основы естественного вскармливания</b></p>	<p>Причины нерационального питания во время беременности          Концепция «эпигенетического ландшафта». Примеры          Исследования английского ученого Баркера о зависимости массы тела при рождении риска сердечнососудистых заболеваний          Концепция «Первые 1000 дней жизни»          Основы рационального питания на этапе подготовки к беременности          Основы рационального питания в первой половине беременности          Основы рационального питания во второй половине беременности          Дополнительные потребности в пищевых веществах и энергии во второй половине беременности          Последствия дефицита фолиевой кислоты          Последствия дефицита макро- и микронутриентов во время беременности          Виды продуктов для беременных женщин          Рекомендуемый среднесуточный рацион питания беременной женщины          Специализированные обогащенные продукты питания для беременных женщин          Витаминно-минеральные комплексы для беременных женщин          Основные виды вскармливания детей первого года жизни          Краткосрочный и долгосрочный эффекты грудного вскармливания          Консультирование по вопросам грудного вскармливания (ВОЗ)          Состав грудного молока          Отличия женского и коровьего молока          Биологически активные и защитные факторы женского молока          Отличия молозива от зрелого женского молока          Анатомия молочной железы          Роль пролактина и окситоцина          Техника прикладывания ребенка к груди          Первое прикладывание к груди          Режим грудного вскармливания в первом полугодии жизни          Контроль эффективности грудного вскармливания          Ежемесячные прибавки массы тела и роста          Техника контрольного кормления          Гипогалактия          Лактационные кризы          Рациональное ведение лактационных кризов          Рекомендуемый среднесуточный объем кормления кормящей женщины          Специализированные обогащенные продукты для питания кормящих женщин          Витаминно-минеральные комплексы для кормящих матерей          Продолжительность грудного вскармливания</p>
14.	<p><b>Основы искусственного вскармливания</b></p>	<p>Определение смешанного вскармливания.          Определение искусственного вскармливания          Противопоказания к грудному вскармливанию          Международный свод правил по сбыту заменителей грудного молока          Определение адаптированной молочной смеси          Принципы адаптации детских молочных смесей          Основные производители адаптированных молочных смесей</p>

		<p>Классификация адаптированных молочных смесей</p> <p>Анализ информации производителя</p> <p>Маркетинг адаптированных молочных смесей</p> <p>«Линейка» адаптированных молочных смесей отдельных производителей для здоровых детей и детей с функциональными нарушениями</p> <p>Расчет суточного и разового объемов кормления</p> <p>Режим питания при искусственном вскармливании</p> <p>Как приготовить адаптированную молочную смесь</p> <p>Расчет питания при искусственном вскармливании</p> <p>Нормы физиологических потребностей в энергии и макронутриентах у детей первого года жизни</p>
15.	<b>Основы введения прикорма детям первого года жизни</b>	<p>Определение прикорма.</p> <p>Сроки введения прикорма</p> <p>Первые продукты прикорма</p> <p>Преимущества продуктов промышленного выпуска</p> <p>Правила введения первого продукта прикорма из каждой группы</p> <p>Противопоказания для введения первых продуктов прикорма</p> <p>Последовательность введения продуктов прикорма</p> <p>Примерный рацион питания ребенка в 10 месяцев</p>
16.	<b>Основы здорового питания детей старше года и подростков</b>	<p>Нормы физиологических потребностей для детей старше 1 года</p> <p>Формула расчета потребности в энергии</p> <p>Принципы здорового питания детей старше года</p> <p>Продукты с высоким аллергизирующим потенциалом</p> <p>Примерный рацион питания ребенка 1-3 лет</p> <p>Пирамида питания ребенка 1-3 лет</p> <p>Примерный рацион питания ребенка 3-6 лет</p> <p>Пирамида питания ребенка 3-6 лет</p> <p>Особенности подросткового питания</p> <p>Международные программы по обучению базовым принципам здорового питания детей и подростков</p>
17.	<b>Рейтинговое занятие по разделу «Специальная нутрициология»</b>	<p>обобщение пройденного материала и контроль знаний, умений и навыков, которые являются планируемыми результатами обучения по разделу «Специальная нутрициология»</p>
18.	<b>Зачет</b>	<p>Обобщение пройденного материала и контроль знаний, умений и навыков, которые являются планируемыми результатами обучения по дисциплине «Нутрициология»</p>