

Актуальные вопросы нутрициологии

Вводная часть

- Юридический статус нутрициологии и нутрициологов в Российской Федерации.
- Знакомство с принципами и особенностями учебного процесса.
- Основы работы с образовательной платформой "Арруба".

Раздел 1. Базовые сведения о человеческом организме

- Нормальная анатомия пищеварительной и выделительной системы человека.
- Нормальная физиология процессов пищеварения. Поддержание гомеостаза. Понятие об основном обмене.
- Базовые знания о биохимических реакциях, происходящие в человеческом организме. Значение витаминов и витаминоподобных веществ.

Раздел 2. Основы питания здорового человека

- Законы науки о питании и их влияние на здоровье, активное долголетие и как фактор профилактики хронических заболеваний. Микро и макро нутриенты, их значение, условия усвоения. Оптимальное питание.
- Особенности питания взрослого населения Российской Федерации: сезонность питания, социальный и региональный фактор.
- Питание детей раннего, старшего и подросткового возраста.
- Биологически активные компоненты пищи их значение в рационе человека.
- Современные подходы к формированию рационального ежедневного продуктового набора.

Раздел 3. Пищевая ценность и безопасность пищевых продуктов

- Качество и безопасность продуктов питания. Гигиенические требования. Пищевые отравления и токсикоинфекции. Причины и способы предотвращения.
- Строение белков и влияние технологических факторов на свойства белков. Влияние кулинарной обработки на гидробионты, мясо, птицу, яйца, творог.
- Строение жиров и их изменение при кулинарной обработке. Роль воды в формировании продуктов питания.

- Строение углеводов и их изменение при кулинарной обработке. Строение тканей овощей и плодов, влияние на них кулинарной обработки. Влияние кулинарной обработки на крупы, бобовые, макаронные изделия.
- Охлажденные, быстрозамороженные продукты питания. Консервированные продукты.
- Технические регламенты Таможенного союза в отношении продуктов питания. Требования к хранению продуктов питания.
- Особенности технологии кулинарной обработки для детского, лечебного и спортивного питания. Разработка меню для предприятий общественного питания.

Раздел 4. Современные пищевые технологии здорового питания

- Биологически активные вещества и витаминно-минеральные комплексы.
- Кулинарная продукция повышенной биологической ценности. Специализированные продукты заданного химического состава.
- Повышение пищевой ценности рационов школьного, диетического, профилактического и спортивного питания.
- Мучные кулинарные и кондитерские изделия для совершенствования школьного питания.

Раздел 5. Принципы составления планов рационального питания

- Системы стандартных диет. Столы по Певзнеру. Методы "Тарелки" и "Светофор" (рекомендации Роспотребнадзора).
- Персонализированные рационы питания.
- Обзор современных специализированных приложений для составления персонализированных рационов питания.
- Общая практика консультирования в нутрициологии.
- Аспекты работы нутрициолога с клиентом, имеющим острые или хронические заболевания.
- Пищевые аллергии и непереносимости продуктов питания.

Раздел 6. Психология питания

- Виды нарушений пищевого поведения.
- Причины и факторы нарушений пищевого поведения.
- Аппетит и голод.
- Детско-родительские отношения как фактор влияния на развитие РПП.