

Индивидуальный предприниматель
Генералова Инесса Константиновна
ИНН 504790846867 ОГРН 318505300168186

Утверждено
Приказом № 20 от 01 июня 2025
Генералова И.К.



(Handwritten signature)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сам себе нутрициолог»

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 1,5 месяца (40 часов)

Составитель (разработчик):
Генералова И.К.

Москва
2025 год

Содержание:

1	Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
2	Требования к обучающимся.....	4
3	Объем и срок реализации программы.....	4
4	Форма обучения и режим занятий.....	4
5	Планируемые результаты обучения.....	4
6	Содержание и организация обучения.....	5
6.1	Учебный план.....	5
6.2	Учебно-тематический план.....	6
6.3	Календарный учебный график.....	10
6.4	Рабочие программы модулей.....	10
7	Форма аттестации и оценочные материалы.....	43
8	Организационно-педагогические условия.....	44
8.1	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	44
8.2	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	44
8.3	Кадровый потенциал реализации программы.....	45

1. Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Направленность программы: социально-гуманитарная

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы «Сам себе нутрициолог» обусловлена возрастающим интересом современного общества к здоровому образу жизни и правильному питанию. Сегодня большинство людей осознают важность рационализации своего меню для поддержания хорошего самочувствия, повышения работоспособности и предотвращения развития многих болезней.

Несмотря на доступность разнообразной информации о продуктах питания, многие люди испытывают трудности в выборе оптимальных рационов, подборе подходящего режима питания и определении необходимого состава витаминов и минералов. Это связано с противоречивостью рекомендаций, отсутствием специализированных знаний и опыта самостоятельной разработки эффективных индивидуальных схем питания.

При прохождении программы курса обучающиеся научатся понимать особенности собственного организма, грамотно выбирать продукты, определять необходимые макро- и микроэлементы, избегать ошибок в составлении повседневного меню и поддерживать оптимальный баланс энергии и питательных веществ.

Специфика программы заключается в том, что содержание программы составлено с учётом ключевых аспектов сбалансированного питания. Знания и умения, полученные на занятиях, будут способствовать повышению уровня осведомленности населения в вопросах правильного питания, формированию осознанного отношения к собственному здоровью.

После завершения обучения по программе выдаётся сертификат о получении дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Сам себе нутрициолог» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

1.3 Цель и задачи реализации программы

Основная **цель** данной программы формирование у обучающихся базовых знаний и умений самостоятельного анализа и грамотного подхода к своему ежедневному рациону

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- формирование теоретической базы знаний о процессах пищеварения и усвоения питательных веществ организмом;
- развитие умения анализировать состав продуктов питания и выбирать качественные продукты;
- овладение умениями составления сбалансированного рациона питания с учётом рекомендаций.

Развивающие:

- развитие внимания и понимания связи самочувствия с качеством потребляемой пищи;

- расширение кругозора и повышение осведомлённости обучающихся о влиянии питания на здоровье, физическую активность и продуктивность;
- повышение мотивации к ведению активного и здорового образа жизни и изменения пищевых привычек.
- **Воспитательные:**
- привитие ответственности за собственное здоровье и осознание важности выбора качественных продуктов питания;
- развитие самостоятельности и уверенности в принятии решений касательно собственного пищевого поведения и образа жизни.

2. Требования к обучающимся

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 1,5 месяца. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 40ак. час, из них: лекционный материал – 15,5ак. часов, практические задания – 16 ак. часов.

1 академический час – 45 минут.

4. Форма обучения и режим занятий

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке. Занятия проводятся в онлайн режиме. Формат обучения – синхронный.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. Планируемые результаты обучения

По итогам освоения программы обучающиеся будут:

знать:

- основы нутрициологии;
- основные принципы здорового питания;
- классификацию пищевых отходов;
- роль белков, жиров и углеводов;
- роль витаминов и минералов;
- принципы здорового питания;
- основы самодиагностики;
- основные правила выбора и подбора БАД;
- правила приема витаминов и минералов;
- принципы работы БАД;
- основные типы пищевого поведения;
- строение и функции ЖКТ;
- основы выбора и безопасного хранения продуктов;
- основы правильного употребления глютена, сахара, соли и лактозы;
- основные системы питания и диеты;
- готовые стратегии планирования рациона детей и подростков;
- принципы составления сбалансированного меню;
- правила рационального потребления и сортировке отходов

уметь:

- выстраивать фундамент питания;
- проводить первичную самодиагностику и понимать лабораторные анализы;
- подбирать и эффективно применять БАД;

- понимать причины пищевого поведения;
- формировать здоровые привычки для себя и своей семьи;
- замечать связь ЖКТ с кожей, энергией, весом и другими системами;
- выбирать безопасные продукты;
- планировать рацион питания детей и подростков;
- рассчитывать КБЖУ и составлять сбалансированное меню;
- создавать дома безопасную среду.

владеть:

- знаниями нутрициологии как инструмента для профилактики и восстановления контроля над здоровьем;
- знаниями основ рационального питания: принципы ЗОЖ, роль БЖУ, воды, витаминов, минералов;
- умениями проводить самодиагностику и понимать лабораторные анализы;
- умениями подбирать БАД;
- умениями формировать здоровые привычки для себя и своей семьи;
- знаниями о строении и функциях ЖКТ;
- знаниями и умениями восстановления баланса в кишечнике;
- умениями читать составы, правильно хранить еду, интегрировать суперфуды в свой рацион;
- знаниями о правильном употреблении глютена, сахара, соли и лактозы;
- знаниями и умениями планирования питания для детей и подростков;
- знаниями и умениями выстраивать безопасный быт и благоприятный микроклимат дома

6. Содержание и организация обучения

6.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Виды контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Модуль 1. Фундамент здоровья: базовые принципы нутрициологии и здорового питания	2	1	0,5	0,5	Текущий контроль
Модуль 2. Основы рационального питания.	4,75	2,25	0,5	2	Текущий контроль
Модуль 3. Диагностика и анализ дефицитов	3	1	1,5	0,5	Текущий контроль
Модуль 4. Восполнение дефицитов. Умный выбор витаминов и минералов для предотвращения дефицитов	2	0,75	1	0,25	Текущий контроль
Модуль 5. Психология пищевого поведения и влияние стресса на питание. Образ жизни как важная составляющая здоровья.	4	1,25	2,5	0,25	Текущий контроль
Модуль 6. Коррекция работы ЖКТ	4,25	1,75	1,25	1,25	Текущий контроль
Модуль 7. Умный выбор безопасных продуктов питания.	5	1,75	2,5	0,75	Текущий контроль
Модуль 8. Вся правда о глютене, сахаре, соли и лактозе	2,5	1	0,75	0,75	Текущий контроль

Модуль 9. Особенности питания взрослых и детей.	4	1,75	1	1,25	Текущий контроль
Модуль 10. Практическое составление сбалансированного рациона питания	4,25	1,5	2,25	0,5	Текущий контроль
Модуль 11. Безопасный быт, благоприятный микроклимат дома	4,5	1,5	2,5	0,5	Текущий контроль
ИТОГО:	40	15,5	16	8,5	

6.2. Учебно-тематический план

№ зан ят ия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
Модуль 1. Фундамент здоровья: базовые принципы нутрициологии и здорового питания		2	1	0,5	0,5	
1	Нутрициология как спасение XXI века	0,75	0,5	-	0,25	Тест
2	Проработка внутреннего “Я”, цели и убеждения на пути к здоровью	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
3	Основные принципы здорового питания: баланс, разнообразие, умеренность	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 2. Основы рационального питания.		4,75	2,25	0,5	2	
<i>Тема 1. Макронутриенты и вода</i>		<i>2,25</i>	<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>0,75</i>	
4	Белки: функции, источники, суточная потребность	0,5	0,25	-	0,25	Тест
5	Жиры: виды жиров, их влияние на здоровье, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
6	Углеводы: виды углеводов, гликемический индекс, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
7	Вода — основа жизни	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
<i>Тема 2. Микронутриенты</i>		<i>1,5</i>	<i>0,75</i>	<i>-</i>	<i>0,75</i>	
8	Витамины: группы витаминов, источники, функции	0,5	0,25	-	0,25	Тест
9	Минералы: важные минералы, их роль в организме, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
10	Витаминоподобные вещества	0,5	0,25	-	0,25	Тест
<i>Тема 3. Принципы здорового питания</i>		<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>-</i>	<i>0,5</i>	

11	Энергетическая и пищевая ценность продуктов	0,5	0,25	-	0,25	Тест
12	Принцип здоровой тарелки	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 3. Диагностика и анализ дефицитов		2,75	1	1,25	0,5	
13	Общая информация о диагностике, дефицитах витаминов и минералов	0,5	0,25		0,25	Тест
14	Самодиагностика: что можно увидеть и что нужно проверить	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
15	Лабораторная диагностика	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
16	Базовый ежегодный Чек-ап: какие анализы должны быть под контролем	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 4. Восполнение дефицитов. Умный выбор витаминов и минералов для предотвращения дефицитов		2	0,75	1	0,25	
17	Как правильно выбирать БАДы: составы, дозировки, формы	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
18	Правила приема витаминов и минералов: синергисты и антагонисты, условия, которые необходимо соблюдать при приеме	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
19	Когда витаминно-минеральные БАДы не работают?	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 5. Психология пищевого поведения и влияние стресса на питание. Образ жизни как важнейшая составляющая здоровья.		4	1,25	2,5	0,25	
<i>Тема 1. Пищевое поведение и коррекция</i>		<i>2,25</i>	<i>0,75</i>	<i>1</i>	<i>0,25</i>	
20	Типы пищевого поведения, о чем говорят пищевые привычки	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
21	Стресс: особенности восприятия и принципы работы с ним	0,5	0,25	-	0,25	Тест
22	Коррекция пищевого поведения	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
<i>Тема 2. Почему важно двигаться, спать и есть вовремя</i>		<i>2</i>	<i>0,5</i>	<i>1,5</i>	<i>-</i>	
23	Движение — жизнь	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
24	Режим дня и его влияние на здоровье и питание	1	0,25	0,75	-	Практическое задание

Модуль 6. Коррекция работы ЖКТ		4,25	1,75	1,25	1,25	
25	Строение и функции ЖКТ	0,5	0,25	-	0,25	Тест
26	Восстановление слизистых при гастритах	0,5	0,25	-	0,25	Тест
27	Коррекция кислотности	0,75	0,25	0,5	-	
28	Поддержка поджелудочной железы	0,5	0,25	-	0,25	Тест
29	Печень и желчевыводящая система	0,5	0,25	-	0,25	Тест
30	Секреты здорового кишечника	0,5	0,25	-	0,25	Тест
31	Причины и коррекция СИБР и СИГР	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
Модуль 7. Умный выбор безопасных продуктов питания.		5	1,75	2,5	0,75	
<i>Тема 1. Основы выбора и безопасного хранения продуктов</i>		<i>3,25</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>0,25</i>	
32	Безопасные продукты в сбалансированном питании: разбираем основные группы	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
33	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	0,5	0,25	-	0,25	Тест
34	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
35	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
<i>Тема 2. Полезные продукты и их интеграция в рацион</i>		<i>1,75</i>	<i>0,75</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	
36	Ферментированные продукты	0,5	0,25	-	0,25	Тест
37	О пользе отдельных продуктов: зеленые овощи, микрозелень, орехи. Все о вымачивании и подготовке	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
38	Белки: животные и растительные источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 8. Вся правда о глютене, сахаре, соли и лактозе		2,5	1	0,75	0,75	
39	Глютен: есть или не есть?	0,5	0,25	-	0,25	Тест

40	Сахар и сахарозаменители: что важно знать	1	0,25	0,75		Тест
41	Соль: польза или вред?	0,5	0,25	-	0,25	Тест
42	Лактоза и лактаза: просто о сложном	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 9. Особенности питания взрослых и детей.		4	1,75	1	1,25	
<i>Тема 1. Системы питания и диеты</i>		<i>2,25</i>	<i>1</i>	<i>0,5</i>	<i>0,75</i>	
43	Обзор разных систем питания (вегетарианство, сыроедение и другие системы)	0,5	0,25	-	0,25	Тест
44	Индивидуальные особенности питания в соответствии с состояниями здоровья	0,5	0,25	-	0,25	Тест
45	Обзор популярных диет	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
46	Питание при физических нагрузках	0,5	0,25	-	0,25	Тест
<i>Тема 2. Планирование питания детей и подростков</i>		<i>1,75</i>	<i>0,75</i>	<i>0,5</i>	<i>0,5</i>	
47	Планирование рациона детей-дошкольников	0,5	0,25	-	0,25	Тест
48	Планирование рациона детей школьного возраста	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
49	Нюансы питания подростков	0,5	0,25	-	0,25	Тест
Модуль 10. Практическое составление сбалансированного рациона питания		4,25	1,5	2,25	0,5	
50	Расчет КБЖУ. Калькуляторы калорий: считать или не считать?	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
51	Принципы составления сбалансированного меню	0,5	0,25	-	0,25	Тест
52	Принципы готовки для здорового питания	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
53	Готовые меню и способы замены продуктов	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
54	Питание вне дома и во время застолий: как сохранить баланс	0,5	0,25	-	0,25	Тест
55	Разработка меню на неделю с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
Модуль 11. Безопасный быт, благоприятный микроклимат дома		4,5	1,5	2,5	0,5	
56	Правда о безопасности посуды	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание

57	Как выбрать сковороду без риска	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
58	Как выбрать кастрюлю	0,5	0,25	-	0,25	Тест
59	Безопасная химия в доме	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
60	Благоприятный микроклимат дома: что важно знать	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
61	Мой экологический след, или почему важно рациональное потребление	0,5	0,25	-	0,25	Тест
ИТОГО:		40	15,5	16	8,5	

6.3. Календарный учебный график

N не д	Часы										
	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4	Модуль 5	Модуль 6	Модуль 7	Модуль 8	Модуль 9	Модуль 10	Модуль 11
1	Л, ПЗ, СР	Л, ПЗ, СР									
2			Л, ПЗ, СР	Л, ПЗ, СР							
3					Л, ПЗ, СР	Л, ПЗ, СР					
4							Л, ПЗ, СР	Л, ПЗ, СР			
5									Л, ПЗ, СР	Л, ПЗ, СР	
6											Л, ПЗ, СР

Л-лекции; ПЗ- практические задания; СР- самостоятельная работа

6.4. Рабочие программы модулей.

Модуль 1. Фундамент здоровья: базовые принципы нутрициологии и здорового питания.

Цель модуля – формирование знаний о нутрициологии как инструмента для профилактики и восстановления контроля над здоровьем в современном мире.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами нутрициологии;
- раскрыть основные принципы здорового питания;
- познакомить с классификацией пищевых отходов.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Нутрициология как спасение XXI века	0,75	0,5	-	0,25	Тест

2	Проработка внутреннего “Я”, цели и убеждения на пути к здоровью	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
3	Основные принципы здорового питания: баланс, разнообразие, умеренность	0,5	0,25	-	0,25	Тест
	ИТОГО	2	1	0,5	0,5	

Содержание программы:

Занятие 1	Нутрициология как спасение XXI века Проработка внутреннего “Я”, цели и убеждения на пути к здоровью	<i>Теория</i>	Эволюция подходов к здоровью Разница питания современных людей и традиционным питанием предков Что такое нутрициология Чем отличается нутрициолог от врача и диетолога
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 2	Основные принципы здорового питания: баланс, разнообразие, умеренность Нутрициология как спасение XXI века	<i>Теория</i>	Зачем вам нужны изменения в питании и образе жизни? Любовь к себе и ваши потребности. Как поставить себя на первое место Стратегии для преодоления трудностей и поддержания мотивации Как укрепить уверенность в достижении результата
		<i>Практика</i>	Заполните чек-лист “Что делает меня счастливой или люблю ли я себя”, приложенный к этому уроку. Запишите в нем свои цели на курс, которые сделают вас счастливее.
Занятие 3	Проработка внутреннего “Я”, цели и убеждения на пути к здоровью	<i>Теория</i>	Что такое питание Классификация пищевых веществ (нутриентов) Последствия недостаточности и избыточности питания Баланс, разнообразие и умеренность в питании
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 1. Тест:

Вопрос 1.

Питание и образ жизни человека оставались неизменными на протяжении всей истории.

Да, остались

Нет, поменялись

Вопрос 2.

Современная медицина полностью решает задачу профилактики болезней и поддержания здоровья.

Да, полностью

Нет, не полностью

Вопрос 3.

Нутрициолог и диетолог – это одинаковые специалисты.

Да, одинаковые

Нет, разные

Занятие 3. Тест:

Вопрос 1.

Под словом “питание” мы будем понимать только сам акт приема пищи.

Да

Нет

Вопрос 2.

Нутриенты – это вещества, определяющие пищевую ценность продуктов.

Да

Нет

Вопрос 3.

Если пища обеспечивает достаточную энергетическую ценность (калории), то она автоматически считается здоровой и полноценной.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 2. Модуль 2. Основы рационального питания.

Цель модуля – формирование знаний по основам рационального питания: принципы ЗОЖ, роль БЖУ, воды, витаминов, минералов.

Задачи:

- раскрыть роль белков, жиров и углеводов;
- раскрыть роль витаминов и минералов;
- познакомить с принципами здорового питания.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
<i>Тема 1. Макронутриенты и вода</i>		2,25	1	0,5	0,75	
4	Белки: функции, источники, суточная потребность	0,5	0,25	-	0,25	Тест
5	Жиры: виды жиров, их влияние на здоровье, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
6	Углеводы: виды углеводов, гликемический индекс, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
7	Вода — основа жизни	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание

<i>Тема 2. Микронутриенты</i>		<i>1,5</i>	<i>0,75</i>	-	<i>0,75</i>	
8	Витамины: группы витаминов, источники, функции	0,5	0,25	-	0,25	Тест
9	Минералы: важные минералы, их роль в организме, источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
10	Витаминоподобные вещества	0,5	0,25	-	0,25	Тест
<i>Тема 3. Принципы здорового питания</i>		<i>1</i>	<i>0,5</i>	-	<i>0,5</i>	
11	Энергетическая и пищевая ценность продуктов	0,5	0,25	-	0,25	Тест
12	Принцип здоровой тарелки	0,5	0,25	-	0,25	Тест
ИТОГО		4,75	2,25	0,5	2	

Содержание программы:

Занятие 4	Белки: функции, источники, суточная потребность Жиры: виды жиров, их влияние на здоровье, источники	<i>Теория</i>	Основные функции белков Источники белка Норма потребления
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 5	Углеводы: виды углеводов, гликемический индекс, источники	<i>Теория</i>	Основные функции жиров Основные виды жирных кислот и их источники Влияние на организм
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
		<i>Практика</i>	Изучите гайд по маслам, приложенный к этому уроку. Какая информация из сегодняшнего урока стала для вас самой неожиданной или ценной? Опишите, как это новое знание изменит то, какие масла ты выбираешь?
Занятие 6	Белки: функции, источники, суточная потребность Жиры: виды жиров, их влияние на здоровье, источники	<i>Теория</i>	Основные виды углеводов Чем простые углеводы отличаются от сложных Источники углеводов
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 7	Углеводы: виды углеводов, гликемический индекс, источники	<i>Теория</i>	Физиологические функции воды в организме Симптомы обезвоживания Примерные ориентиры потребления воды Как выстроить правильный питьевой режим
		<i>Практика</i>	Заполните рабочий лист по формированию привычки пить достаточное количество воды в течение дня, приложенный к этому уроку. Начните применять его уже сегодня. Сделайте это привычкой! Ваша цель – не просто заполнить рабочий лист, а действительно нормализовать ваш питьевой режим.

			Поделитесь вашим стартом! Пишите в комментариях вашу суточную потребность в воде и как по ощущениям, пьете ли вы столько воды сейчас или нет?
Занятие 8	Витамины: группы витаминов, источники, функции	<i>Теория</i>	Что такое витамины Жирорастворимые витамины Водорастворимые витамины
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 9	Минералы: важные минералы, их роль в организме, источники	<i>Теория</i>	Что такое минералы Макроэлементы Микроэлементы
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 10	Витаминоподобные вещества	<i>Теория</i>	Что такое витаминоподобные вещества Чем они отличаются от витаминов Какие витаминоподобные вещества существуют, их польза и источники
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 11	Энергетическая и пищевая ценность продуктов	<i>Теория</i>	Что такое калорийность Как рассчитывать калорийность пищи Норма потребления
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 12	Принцип здоровой тарелки	<i>Теория</i>	Что такое “Принцип здоровой тарелки” Что такое “Правило руки”
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 4. Тест:

Вопрос 1.

Являются ли белки одним из основных макронутриентов?

Да

Нет

Вопрос 2.

Незаменимые аминокислоты обязательно должны поступать с пищей.

Да

Нет

Вопрос 3.

Норма потребления белка для всех людей одинакова.

Да

Нет

Занятие 5. Тест:

Вопрос 1.

Жиры являются необходимым компонентом здорового питания.

Да

Нет

Вопрос 2.

Все виды жиров одинаково полезны для здоровья.

Да

Нет

Вопрос 3.

Следует избегать продуктов, содержащих искусственные трансжиры (маргарин, кулинарный жир).

Да

Нет

Занятие 6. Тест:**Вопрос 1.**

Сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб, овощи) усваиваются медленнее, чем простые (сахар, сладости).

Да

Нет

Вопрос 2.

Простые углеводы (сахар, сладости) имеют высокий гликемический индекс.

Да

Нет

Вопрос 3.

Избыток простых углеводов (сахара) может привести к проблемам со здоровьем (инсулинорезистентность, кариес и т.д.)

Да

Нет

Занятие 8. Тест:**Вопрос 1.**

Организм человека способен самостоятельно синтезировать большинство необходимых ему витаминов.

Да

Нет

Вопрос 2.

Жирорастворимые витамины усваиваются в жирной среде.

Да

Нет

Вопрос 3.

Водорастворимые витамины усваиваются в водной среде.

Да

Нет.

Занятие 9. Тест:**Вопрос 1.**

Минералы делятся на две основные группы: макроэлементы (кальций, магний, калий и др.) и микроэлементы (железо, цинк, йод и др.) по принципу количества, необходимого организму.

Да

Нет

Вопрос 2.

Отказ от поваренной соли полностью безопасен для здоровья, так как натрий не является жизненно важным элементом.

Да, отказ от соли БЕЗОПАСЕН для здоровья

Нет, полный отказ от соли может иметь последствия

Вопрос 3.

Йод нужен в основном только для укрепления иммунитета, а его роль для щитовидной железы маловажна.

Да
Нет

Занятие 10. Тест:

Вопрос 1.

Витаминоподобные вещества – это вещества животного и растительного происхождения с доказанной ролью в обмене веществ и энергии, сходные по своему физиологическому действию с витаминами, но не относящиеся к незаменимым.

Да
Нет

Вопрос 2.

Биологическая активность витаминоподобных веществ ниже, чем у витаминов, поэтому потребность в витаминоподобных веществах значительно больше и измеряется граммами.

Да
Нет

Вопрос 3.

При недостатке витаминоподобных веществ имеют место нарушения метаболизма, но без характерной клинической картины.

Да
Нет

Занятие 11. Тест:

Вопрос 1.

Калория – это единица энергии, которую получает организм при расщеплении белков, жиров и углеводов.

Да
Нет

Вопрос 2.

Кулинарная обработка, такая как жарка вместо варки, может значительно увеличить калорийность одного и того же продукта.

Да
Нет

Вопрос 3.

Калории алкоголя являются “пустыми”, так как при его расщеплении в организме образуется только жир, без полезных питательных веществ.

Да
Нет

Занятие 12. Тест:

Вопрос 1.

Согласно правилу тарелки, овощи должны занимать половину тарелки.

Да
Нет

Вопрос 2.

Рекомендуемое количество полезных жиров, например, растительного масла, за один прием пищи – одна столовая ложка.

Да
Нет

Вопрос 3.

Правило тарелки и Правило руки ПОЛНОСТЬЮ заменяют необходимость подсчета калорий ДЛЯ ВСЕХ ЦЕЛЕЙ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ЖИЗНИ.

Да
Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 3. Диагностика и анализ дефицитов.

Цель модуля – формирование знаний, необходимых для проведения первичной самодиагностики и пониманию лабораторных анализов.

Задачи:

- познакомить обучающихся с общей информацией о проведении диагностик;
- раскрыть основы самодиагностики;
- раскрыть понимание лабораторной диагностики.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
13	Общая информация о диагностике, дефицитах витаминов и минералов	0,5	0,25		0,25	Тест
14	Самодиагностика: что можно увидеть и что нужно проверить	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
15	Лабораторная диагностика	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
16	Базовый ежегодный Чек-ап: какие анализы должны быть под контролем	0,5	0,25	-	0,25	Тест
	ИТОГО	2,75	1	1,25	0,5	

Содержание программы:

Занятие 13	Общая информация о диагностике, дефицитах витаминов и минералов	<i>Теория</i>	Как можно проверить свое здоровье Почему возникает нехватка витаминов и минералов Наиболее распространенные дефициты: на какие витамины и минералы стоит обратить особое внимание
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 14	Самодиагностика: что можно увидеть и что нужно проверить	<i>Теория</i>	Как распознать нехватку витаминов и минералов Как провести первичную самодиагностику Самодиагностика по фотографии Самодиагностика по опроснику
		<i>Практика</i>	1. Изучите гайд “Сигналы организма: как распознать нехватку витаминов и минералов”, приложенный к этому уроку. Запишите несколько симптомов дефицита витаминов/минералов, которые вы наблюдаете у себя (или у кого-то из близких). Укажите, какие витамины или минералы могут быть у вас в недостатке, основываясь на описании симптомов в гайде. 2. Проведите первичную самодиагностику по анализу фотографии. Опишите состояние своего тела, кожи, волос, ногтей и языка, сравнивая их с нормальными

			показателями, описанными в уроке. Отметьте любые отклонения от нормы. 3. Проведите самодиагностику, заполните опросник. Начните с сегодняшнего дня на регулярной основе вести Дневник питания. Опросник и Дневник питания вы найдете в приложении к этому уроку.
Занятие 15	Лабораторная диагностика	<i>Теория</i>	Что такое "референсные значения" и "оптимальные значения" Почему референсы могут различаться в разных лабораториях Как подготовиться к сдаче анализов
		<i>Практика</i>	Изучите методичку по диагностике дефицитов витаминов и минералов с указанием их референсных значений, приложенную к этому уроку. Изучите гайд “Готовимся к анализам правильно: пошаговое руководство”. Отметьте, какие ошибки вы совершали ранее при подготовке и сдаче анализов.
Занятие 16	Базовый ежегодный Чек-ап: какие анализы должны быть под контролем	<i>Теория</i>	Основные анализы чек-апа Анализы на дефициты витаминов Инструментальные исследования Осмотр у каких специалистов надо проходить раз в год
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 13. Тест:

Вопрос 1.

Анализ мочи является лабораторным методом диагностики.

Да

Нет.

Вопрос 2.

Нехватка йода наблюдается только у людей, живущих вдали от моря.

Да

Нет

Вопрос 3.

Слушать свое тело и обращать внимание на симптомы важно для поддержания здоровья.

Да

Нет

Занятие 16. Тест:

Вопрос 1.

При проверке на железодефицитную анемию достаточно контролировать только уровень гемоглобина.

Да

Нет

Вопрос 2.

УЗИ и маммография дополняют друг друга: УЗИ лучше для молодых женщин до 40 лет с плотной грудью. Маммография эффективнее после 40–45 лет, когда железистая ткань замещается жировой.

Да

Нет

Вопрос 3.

Диспансеризация (бесплатный профилактический осмотр) предусмотрена только для людей пожилого возраста.

Да, предусмотрена только для людей пожилого возраста

Нет, предусмотрена для взрослых людей всех возрастов

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 4. Восполнение дефицитов. Умный выбор витаминов и минералов для предотвращения дефицитов.

Цель модуля – обеспечение знаниями по эффективному применению биологически активных добавок (БАД), умениями подбирать БАД.

Задачи:

- раскрыть основные правила выбора и подбора БАД;
- раскрыть правила приема витаминов и минералов;
- познакомить с принципами работы БАД.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
17	Как правильно выбирать БАДы: составы, дозировки, формы	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
18	Правила приема витаминов и минералов: синергисты и антагонисты, условия, которые необходимо соблюдать при приеме	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
19	Когда витаминно-минеральные БАДы не работают?	0,5	0,25	-	0,25	Тест
	ИТОГО	2	0,75	1	0,25	

Содержание программы:

Занятие 17	Как правильно выбирать БАДы: составы, дозировки, формы	<i>Теория</i>	Что такое БАДы Биодоступность БАДов Рекомендованная суточная норма потребления Вспомогательные вещества в составе БАД
		<i>Практика</i>	Изучите памятку “Высокобиодоступные формы витаминов и минералов”, приложенный к этому уроку. Проанализируйте на основании памятки и материалов урока БАДы, которые есть у вас дома. Изучите таблицу по подбору дозировки витаминов и минералов, приложенную к этому уроку. Используйте ее при выборе и употреблении БАД.

Занятие 18	Правила приема витаминов и минералов: синергисты и антагонисты, условия, которые необходимо соблюдать при приеме	<i>Теория</i>	Антагонисты и синергисты среди витаминов и минералов Оптимальное время приема Рекомендации по потреблению
		<i>Практика</i>	Изучите подробную таблицу с описанием взаимодействий в подписке «ЭкоразносVSAвитаминоз» по ссылке, приложенной к этому уроку. Проанализируйте, если среди тех препаратов, что вы принимаете или принимали когда-то ранее, витамины и минералы, которые влияют друг на друга.
Занятие 19	Когда витаминно-минеральные БАДы не работают?	<i>Теория</i>	Отсутствие показаний к применению Несоблюдение рекомендаций по приему Взаимодействие с лекарственными препаратами Низкая биодоступность и недостаточная дозировка Нетерпение и завышенные ожидания Влияние заболеваний ЖКТ Неэффективность витаминных комплексов
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 19. Тест:

Вопрос 1.

Можно ли ДОСТОВЕРНО определить дефицит витаминов только по внешним симптомам (например, усталости или выпадению волос) БЕЗ СДАЧИ АНАЛИЗОВ?

Да

Нет

Вопрос 2.

Употребление крепкого чая или кофе одновременно с приемом добавки железа НЕ ВЛИЯЕТ на его усвоение.

Да

Нет

Вопрос 3.

Прием оральных контрацептивов может УЛУЧШИТЬ УСВОЕНИЕ витаминов группы В, магния и цинка.

Да, может улучшить

Нет, может снизить

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 5. Психология пищевого поведения и влияние стресса на питание. Образ жизни как важнейшая составляющая здоровья.

Цель модуля – обеспечение знаниями причин пищевого поведения и умениями формировать здоровые привычки для себя и своей семьи.

Задачи:

- раскрыть основные типы пищевого поведения;
- раскрыть влияние стресса на пищевое поведение;
- познакомить обучающихся с особенностями соблюдения режима дня.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
<i>Тема 1. Пищевое поведение и коррекция</i>		2,25	0,75	1	0,25	
20	Типы пищевого поведения, о чем говорят пищевые привычки	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
21	Стресс: особенности восприятия и принципы работы с ним	0,5	0,25	-	0,25	Тест
22	Коррекция пищевого поведения	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
<i>Тема 2. Почему важно двигаться, спать и есть вовремя</i>		2	0,5	1,5	-	
23	Движение — жизнь	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
24	Режим дня и его влияние на здоровье и питание	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
ИТОГО		4	1,25	2,5	0,25	

Содержание программы:

Занятие 20	Типы пищевого поведения, о чем говорят пищевые привычки	<i>Теория</i>	Что такое пищевое поведение Ограничительное пищевое поведение Эмоциональное пищевое поведение Экстернальное пищевое поведение Как отличить простое предпочтение от психологической тяги Какие скрытые потребности стоят за тягой к продуктам
		<i>Практика</i>	Заполните рабочий “Мое пищевое поведение”, приложенный к этому уроку. Выявите, к какому типу пищевого поведения у вас есть предрасположенность. Составьте план коррекции питания и начните применять его уже сегодня. Ваша цель – не просто заполнить рабочий лист, а действительно нормализовать ваше пищевое поведение.
Занятие 21	Стресс: особенности восприятия и принципы работы с ним	<i>Теория</i>	Что такое “хороший” и “плохой” стресс Физиологические реакции тела на стресс Гормоны и стресс Управление стрессом
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Занятие 22	Коррекция пищевого поведения	<i>Теория</i>	Что такое расстройство пищевого поведения (РПП) Как заподозрить у себя РПП? Эмоциональное переедание Коррекции пищевого поведения
		<i>Практика</i>	Заполните чек-лист “Как заподозрить у себя РПП?”, который есть в подписке “Еда для тех, кто любит себя”. Ссылку вы найдете в приложении к этому уроку. Продолжайте вести дневник питания и отмечайте, какие эмоции у вас вызвало то или иное блюдо, прием пищи, место, сервировка, компания. Проанализируйте свой дневник питания. Какие закономерности вы можете выделить?
Занятие 23	Движение — жизнь	<i>Теория</i>	Как движение влияет на организм Связь движения и настроения Как начать больше двигаться
		<i>Практика</i>	Изучите видео-тренировки по йоге, тренировки для здоровой спины, а также силовые тренировки в подписке “Еда для тех, кто любит себя”. Ссылку вы найдете в приложении к этому уроку. Выберите подходящую для себя физическую активность и начните внедрять ее в свою жизнь уже сегодня.
Занятие 24	Режим дня и его влияние на здоровье и питание	<i>Теория</i>	Биологические часы и питание Почему важно завтракать Оптимальное время обеда Оптимальное время ужина Как избежать переедания и проблем со сном
		<i>Практика</i>	Вы собрали все составляющие здорового образа жизни! Все шаги на пути к здоровью: 1. Нормализовали питьевой режим с помощью рабочего листа по формированию привычки пить достаточное количество воды в течение дня 2. Начали работу по улучшению своего питания и состояния с помощью дневника питания 3. Поработали со стрессом и убеждениями с помощью рабочего листа “Мое пищевое поведение” 4. Выбрали подходящую физическую активность в подписке “Еда для тех, кто любит себя” и начали внедрять ее в свою жизнь. 5. Узнали про оптимальный режим питания и сна из урока 24 Теперь настало время проанализировать и оценить все составляющие ЗОЖ. Опишите, что из перечисленных 5 пунктов вам удалось внедрить в свою жизнь легко, а что вызвало наибольшее затруднение.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятия 21. Тест:

Вопрос 1.

Стресс — это нормальная целесообразная приспособительная реакция организма, обеспечивающая адаптацию к многообразным условиям жизни.

Да

Нет

Вопрос 2.

Чтобы снизить стрессовую реакцию, нужно активировать парасимпатическую нервную систему, которая успокаивает.

Да

Нет

Вопрос 3.

Гормон кортизол вреден для организма ПРИ ЛЮБОМ своем уровне, НИ СМОТРЯ НИ НА ЧТО.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 6. Коррекция работы ЖКТ.

Цель модуля – формирование знаний о строении и функциях ЖКТ, умений замечать связь ЖКТ с кожей, энергией, весом и другими системами.

Задачи:

- раскрыть строение и функции ЖКТ;
- раскрыть основные причины СИБР и СИГР;
- раскрыть основные шаги по восстановлению баланса в кишечнике.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
25	Строение и функции ЖКТ	0,5	0,25	-	0,25	Тест
26	Восстановление слизистых при гастритах	0,5	0,25	-	0,25	Тест
27	Коррекция кислотности	0,75	0,25	0,5	-	
28	Поддержка поджелудочной железы	0,5	0,25	-	0,25	Тест
29	Печень и желчевыводящая система	0,5	0,25	-	0,25	Тест
30	Секреты здорового кишечника	0,5	0,25	-	0,25	Тест
31	Причины и коррекция СИБР и СИГР	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
	ИТОГО	4,25	1,75	1,25	1,25	

Содержание программы:

Занятие 25	Строение и функции ЖКТ	<i>Теория</i>	Что такое ЖКТ Какие органы входят в ЖКТ Процесс пищеварения
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Занятие 26	Восстановление слизистых при гастритах	<i>Теория</i>	Что такое гастрит Причины возникновения Типы гастрита (атрофический, эрозивный, гиперацидный) Роль питания в восстановлении слизистых при гастрите
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 27	Коррекция кислотности	<i>Теория</i>	Что такое кислотность желудка Симптомы повышенной и пониженной кислотности Принципы коррекции и создания баланса кислотности
		<i>Практика</i>	Изучите памятку “Диета при кислотности”, приложенную к этому уроку. Проанализируйте на основании памятки и материалов урока, какие ошибки при коррекции кислотности совершали вы или вы знаете, что совершают ваши близкие/знакомые. Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни! 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим 2. Продолжайте вести дневник питания 3. Занимайтесь физической активностью 4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна
Занятие 28	Поддержка поджелудочной железы	<i>Теория</i>	Функции поджелудочной железы Основные причины нарушений работы Поддержание здоровья поджелудочной железы
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 29	Печень и желчевыводящая система	<i>Теория</i>	Как работает печень и желчевыводящая система Функции желчи Поддержание здоровья печени и желчевыводящей системы
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 30	Секреты здорового кишечника	<i>Теория</i>	Что такое кишечник Функции кишечника Поддержание здоровья кишечника
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 31	Причины и коррекция СИБР и СИГР	<i>Теория</i>	Что такое СИБР и СИГР Симптомы СИБР и СИГР Причины возникновения Как восстановить баланс с помощью эубиотиков
		<i>Практика</i>	Изучите рецепты ферментированных блюд и чек-лист добавок, приложенные к этому уроку. Проанализируйте на основании чек-листа и материалов урока, какие ошибки при коррекции СИБР и СИГР совершали вы или вы знаете, что совершают ваши близкие/знакомые. Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни! 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим

- | | | | |
|--|--|--|---|
| | | | 2. Продолжайте вести дневник питания
3. Занимайтесь физической активностью в подписке “Еда для тех, кто любит себя”
4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна |
|--|--|--|---|

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 25. Тест:

Вопрос 1.

Пищеварение начинается в ротовой полости.

Да

Нет

Вопрос 2.

Основной этап **ВСАСЫВАНИЯ** питательных веществ происходит в тонкой кишке.

Да

Нет

Вопрос 3.

Кишечник играет важную роль в иммунной защите организма.

Да

Нет

Занятие 26. Тест:

Вопрос 1.

Гастрит – это просто временный дискомфорт в желудке, на который не стоит обращать внимания.

Да

Нет

Вопрос 2.

Бактерия Хеликобактер пилори является одной из возможных причин развития гастрита.

Да

Нет

Вопрос 3.

Лечение гастрита и подбор лекарств должен проводить только врач после диагностики.

Да

Нет

Занятие 28. Тест:

Вопрос 1.

Поджелудочная железа вырабатывает ферменты для расщепления пищи и инсулин для контроля сахара в крови.

Да

Нет

Вопрос 2.

Рекомендовано пить достаточно чистой воды в течение дня. Вода необходима для нормальной работы всех органов, включая поджелудочную железу, и помогает выводить токсины.

Да

Нет

Вопрос 3.

При появлении симптомов проблем с поджелудочной железой (жирный стул, боль, потеря веса) необходимо не обращать на это внимания, к врачу обращаться не обязательно.

Да

Нет

Занятие 29. Тест:

Вопрос 1.

Печень синтезирует желчь, необходимую для расщепления жиров.

Да

Нет

Вопрос 2.

Для профилактики застоя желчи рекомендуют кушать 1-2 раза в день, как получится.

Да

Нет

Вопрос 3.

Избыток фастфуда, жареной пищи и алкоголя полезен для работы печени.

Да, полезен

Нет, вреден

Занятие 30. Тест:

Вопрос 1.

Кишечник – это длинная «трубка», которая начинается после желудка и является ключевой частью пищеварительной системы. Он делится на два основных отдела. Тонкий кишечник имеет длину около 6 метров. Здесь происходит основное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь. А длина толстого кишечника примерно 1,5 метра. Он отвечает за всасывание воды, формирование каловых масс и выведение отходов.

Да

Нет

Вопрос 2.

Кишечник содержит миллиарды бактерий – микробиоту. Микробиота помогает усваивать пищу, синтезирует витамины и защищает от вредных микробов

Да

Нет

Вопрос 3.

Обработанные продукты с большим количеством сахара и консервантов РЕКОМЕНДУЮТСЯ для поддержания здоровой микрофлоры кишечника.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 7. Умный выбор безопасных продуктов питания.

Цель модуля – формирование умений выбирать безопасные продукты, читать составы, правильно хранить еду, интегрировать суперфуды в свой рацион.

Задачи:

- раскрыть основы выбора и безопасного хранения продуктов;
- познакомить с правилами интеграции полезных продуктов в рацион питания;
- познакомить с ферментированными продуктами.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	

<i>Тема 1. Основы выбора и безопасного хранения продуктов</i>		3,25	1	2	0,25	
32	Безопасные продукты в сбалансированном питании: разбираем основные группы	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
33	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	0,5	0,25	-	0,25	Тест
34	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
35	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
<i>Тема 2. Полезные продукты и их интеграция в рацион</i>		1,75	0,75	0,5	0,5	
36	Ферментированные продукты	0,5	0,25	-	0,25	Тест
37	О пользе отдельных продуктов: зеленые овощи, микрозелень, орехи. Все о вымачивании и подготовке	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
38	Белки: животные и растительные источники	0,5	0,25	-	0,25	Тест
ИТОГО		5	1,75	2,5	0,75	

Содержание программы:

Занятие 32	Безопасные продукты в сбалансированном питании: разбираем основные группы	<i>Теория</i>	Общие принципы выбора продуктов Как выбрать свежие овощи и зелень Как выбрать фрукты и ягоды Как выбрать грибы Как выбрать муку и макаронные изделия Как выбрать сухофрукты и орехи Как выбрать мясо и рыбу Как выбрать яйца Как выбрать масла
		<i>Практика</i>	Изучите информацию о сезонности, приложенную к этому уроку. Вспомните свои последние 3-5 походов за продуктами. Основываясь на правилах выбора из урока, проанализируйте: 1. Какие продукты вы, вероятно, выбрали неправильно? (Например: купили несезонные фрукты, выбрали самые

			<p>красивые сухофрукты, взяли макароны маркировки ""В"", купили вялую зелень и т.д.)</p> <p>2. Почему сделали такой выбор? (Например: привычка, спешка, привлекательная цена/упаковка, незнание критериев, доверие бренду и т.д.)</p> <p>3. Как, по вашему мнению, эта ошибка могла повлиять на пользу/вкус/безопасность продукта? (Например: меньше витаминов, возможное содержание консервантов/нитратов, низкая питательная ценность, быстрая порча, риск фальсификата).</p> <p>Используя полученные на уроке знания, составьте персональный чек-лист (список ключевых действий) для вашего следующего похода в магазин. Сфокусируйтесь на 3-5 главных правилах выбора, которые для вас были новыми или которые вы чаще всего нарушали (из пункта 1). Для каждого правила укажите:</p> <p>Само правило (Например: ""Всегда читать маркировку макарон - брать ТОЛЬКО ""Группа А"" или ""из твердых сортов пшеницы"", ""Тщательно осматривать зелень: яркий цвет, упругость, отсутствие желтизны"", ""Проверять дату упаковки грибов и отсутствие влаги/слизи"").</p>
Занятие 33	Как читать составы, на что обращать внимание при составлении безопасной продуктовой корзины	<i>Теория</i>	Понимание состава продукта на упаковке Сахара и их заменители в составе Трансжиры и другие вредные добавки
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 34	Органическая продукция	<i>Теория</i>	Что такое органическая продукция Преимущества употребление органических продуктов Как отличить органическую продукцию по маркировке и сертификации Где можно найти органическую продукцию
		<i>Практика</i>	Изучите гайд ""Как проверить маркировку продукта"", приложенный к этому уроку. Сходите в ближайший крупный супермаркет, магазин здорового питания или специализированный organic-маркет. Найдите 3 продукта, претендующих на звание ""органических"", ""эко"", ""био"" или ""натуральных"". Это могут быть: 1 продукт с маркировкой ""Евролист"" (или другой международный знак, если найдете). 1 продукт с российским знаком ""Органик"" (белый лист на зеленом фоне). 1 продукт БЕЗ явных знаков сертификации, но с надписями типа ""эко"", ""био"", ""100% натуральный"", ""фермерский"", ""выращено без химии"" и т.п. (Это ""подозрительный"" объект, на него стоит обратить особое внимание). Сделайте четкие фотографии упаковки, чтобы было видно бренд, название продукта, основные заявления, и знак, код,

			<p>информацию о производителе, органе сертификации, состав – особенно важно!</p> <p>Для каждого из 3 продуктов проведите проверку, используя знания урока и инструкции из приложенного гайда ""Как проверить маркировку продукта"". Опишите, что удалось выяснить. Что получилось, что вызвало сложности.</p>
Занятие 35	Правильное хранение продуктов	<i>Теория</i>	<p>Правила хранения продуктов</p> <p>Основные правила хранения продуктов в холодильнике</p> <p>Как правильно упаковывать продукты и пищу</p>
		<i>Практика</i>	<p>Откройте свой холодильник. Внимательно осмотрите все содержимое.</p> <p>Расставьте продукты по зонам, выбросьте просрочку.</p> <p>Замените пластиковые контейнеры на стеклянные.</p> <p>Купите пергамент и банки для круп.</p> <p>Какие ошибки хранения продуктов вы обнаружили у себя в холодильнике? Как, по вашему мнению, эти ошибки могли повлиять на свежесть и безопасность продуктов?</p>
Занятие 36	Ферментированные продукты	<i>Теория</i>	<p>Что такое ферментация</p> <p>Польза ферментированных продуктов</p> <p>Как правильно употреблять ферментированные продукты</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 37	О пользе отдельных продуктов: зеленые овощи, микрозелень, орехи. Все о вымачивании и подготовке	<i>Теория</i>	<p>Состав, польза и рекомендации по употреблению зеленых овощей</p> <p>Что такое микрозелень</p> <p>Орехи. Питательная ценность, виды и подготовка к употреблению</p> <p>Практические шаги для улучшения рациона</p>
		<i>Практика</i>	<p>Изучите гайд “Как вымачивать орехи”, приложенный к этому уроку.</p> <p>Какая информация из сегодняшнего урока стала для вас самой неожиданной или ценной? Опишите, как это новое знание изменит то, как вы едите орехи?</p> <p>Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим 2. Продолжайте вести дневник питания 3. Занимайтесь физической активностью в подписке “Еда для тех, кто любит себя” 4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна
Занятие 38	Белки: животные и растительные источники	<i>Теория</i>	<p>Почему мясо, рыба и яйца считаются «золотым стандартом» белка</p> <p>Как бобовые и злаки могут заменить мясо</p> <p>Действительно ли мясо всегда件лезно?</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 33. Тест:

Вопрос 1.

Ингредиенты в списке состава продукта всегда перечислены в порядке убывания их количества (от большего к меньшему).

Да

Нет

Вопрос 2.

Надписи ""натуральное"" или ""без сахара"" на упаковке гарантируют, что продукт действительно полезен и соответствует этим заявлениям.

Да

Нет

Вопрос 3.

Абсолютно все пищевые добавки с индексом ""Е"" опасны для здоровья и их следует избегать.

Да

Нет

Занятие 36. Тест:**Вопрос 1.**

Процесс ферментации происходит, когда микроорганизмы преобразуют сахар и крахмал в продуктах, создавая кислоты или газы.

Да

Нет

Вопрос 2.

Регулярное употребление ферментированных продуктов может улучшать не только пищеварение, но и иммунитет.

Да

Нет

Вопрос 3.

Хлеб на закваске полезен, потому что ферментация улучшает усвоение минералов, таких как железо и цинк.

Да

Нет

Занятие 38. Тест:**Вопрос 1.**

Растительные белки (например, из бобовых) усваиваются организмом так же хорошо, как животные.

Да

Нет

Вопрос 2.

Колбасные изделия и сосиски являются безопасным НАТУРАЛЬНЫМ источником белка при регулярном употреблении.

Да

Нет

Вопрос 3.

Морская рыба содержит витамины А и D, которых нет в мясе животных.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 8. Вся правда о глютене, сахаре, соли и лактозе.

Цель модуля – обеспечение знаниями о правильном употреблении глютена, сахара, соли и лактозы.

Задачи:

- познакомить с действием глютена на организм;
- познакомить с безопасными альтернативами сахару;
- раскрыть значение соли для организма;
- раскрыть основные принципы употребления молочных продуктов.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
39	Глютен: есть или не есть?	0,5	0,25	-	0,25	Тест
40	Сахар и сахарозаменители: что важно знать	1	0,25	0,75		Тест
41	Соль: польза или вред?	0,5	0,25	-	0,25	Тест
42	Лактоза и лактаза: просто о сложном	0,5	0,25	-	0,25	Тест
	ИТОГО	2,5	1	0,75	0,75	

Содержание программы:

Занятие 39	Глютен: есть или не есть?	<i>Теория</i>	Что такое глютен Действие глютена на организм Противопоказания Почему не стоит исключать глютен из рациона без веских причин
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 40	Сахар и сахарозаменители: что важно знать	<i>Теория</i>	Что полезнее: рафинированный сахар, сахарозаменители или подсластители? Чем подсластители отличаются от сахарозаменителей Безопасные альтернативы Как уменьшить тягу к сладкому
		<i>Практика</i>	Запишите ВСЕ продукты и напитки, которые вы употребили за последние дни. 1. Внимательно изучите этикетки ВСЕХ промышленных продуктов (йогурты, соусы, хлеб, напитки, ""здоровые"" батончики и т.д.). Найдите в составе указания на сахар или его заменители (любые названия из списка в уроке: сахар, декстроза, патока, фруктоза, мальтодекстрин, сироп глюкозы, стевия, аспартам, сукралоза и т.д.). 2. Примерно подсчитайте, сколько примерно граммов чистого добавленного сахара вы потребляете в день? Используйте информацию с этикеток (граммы сахара на 100г/порцию) или приблизительные оценки. Сравните с нормой ВОЗ (25г).

			<p>3. В каких продуктах сахар был для вас ""скрытым сюрпризом""?</p> <p>Изучите гайд ""Безопасная замена сахару"", приложенный к этому уроку.</p> <p>Для каждого сахарозаменителя/подсластителя, который вы используете или встречали в своих продуктах (из пункта 1), найдите его в таблице гайда. Считается ли он ""безопасным"" согласно вашему гайду?</p> <p>На основе вашего дневника и анализа, выберите 2-3 конкретных шага, чтобы снизить потребление добавленного сахара или небезопасных заменителей. Будьте максимально конкретны! Например:</p> <p>""Заменить утренний сладкий йогурт на несладкий греческий йогурт и добавить горсть свежих ягод.""</p> <p>""Перестать добавлять 2 ложки сахара в чай, сначала уменьшить до 1, затем попробовать стевию.""</p> <p>""Исключить газировку с аспартамом, заменить на воду с лимоном/мятой или несладкий компот.""</p> <p>""Приготовить домашние энергетические шарики из фиников и орехов (найти рецепт) вместо покупных конфет.""</p> <p>""Внимательно читать этикетки хлеба и выбирать вариант с наименьшим содержанием сахара/патоки.""</p> <p>""Убрать вазочку с конфетами со стола в шкаф.""</p>
Занятие 41	Соль: польза или вред?	<i>Теория</i>	<p>Действительно ли нам нужна соль?</p> <p>Где прячется соль в нашем рационе</p> <p>Как снизить потребление соли</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 42	Лактоза и лактаза: просто о сложном	<i>Теория</i>	<p>Усвоение лактозы</p> <p>Симптомы непереносимости лактозы</p> <p>Методы диагностики</p> <p>Основные принципы употребления молочных продуктов</p> <p>Профилактика дефицитов при исключении молочных продуктов</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 39. Тест:

Вопрос 1.

У предрасположенных людей употребление глютена и образование измененной формы глиадина сопровождается реакцией воспаления с последующей атрофией слизистой оболочки кишки. Клинически этот аутоиммунный процесс проявляется глютеновой энтеропатией, ее научное название целиакия.

Да

Нет

Вопрос 2.

Чувствительность к глютену без наличия целиакии встречается примерно у 20% населения.

Целиакия диагностируется у 1-2% населения.

Да

Нет

Вопрос 3.

Безглютеновые продукты ВСЕГДА И БЕЗОГОВОРОЧНО полезнее обычных.

Да

Нет

Занятие 41. Тест:

Вопрос 1.

Натрий, содержащийся в соли, необходим организму для поддержания водно-солевого баланса и работы нервной системы.

Да

Нет

Вопрос 2.

Чрезмерное потребление соли является ведущей причиной высокого артериального давления и, как следствие, смерти от инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Да

Нет

Вопрос 3.

В готовых соусах, таких как соевый соус, кетчуп и французская горчица совсем нет скрытой соли, ее содержание минимально.

Да, в готовых соусах почти нет соли

Нет, в готовых соусах много соли

Занятие 42. Тест:

Вопрос 1.

Людам с непереносимостью лактозы необходимо ПОЛНОСТЬЮ и НАВСЕГДА исключить из рациона все молочные продукты, включая твердые сыры и сливочное масло.

Да

Нет

Вопрос 2.

Симптомы непереносимости лактозы могут быть неспецифическими, поэтому точно определить есть ли она может только инструментальная и лабораторная диагностика непереносимости лактозы.

Да

Нет

Вопрос 3.

Молоко растительного происхождения – миндальное, соевое, овсяное, кокосовое, кешью – не содержит лактозы и может быть альтернативным вариантом употребления при непереносимости.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 9. Особенности питания взрослых и детей.

Цель модуля – обеспечение знаниями для планирования рациона детей и подростков и умений использовать инструменты для адаптации знаний под себя, умений делать акцент в питании на самодиагностику, понимание своих состояний.

Задачи:

- раскрыть основные системы питания и диеты;
- раскрыть особенности питания при физических нагрузках;
- познакомить с системой планирования питания для детей и подростков.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
<i>Тема 1. Системы питания и диеты</i>		2,25	1	0,5	0,75	
43	Обзор разных систем питания (вегетарианство, сыроедение и другие системы)	0,5	0,25	-	0,25	Тест
44	Индивидуальные особенности питания в соответствии с состояниями здоровья	0,5	0,25	-	0,25	Тест
45	Обзор популярных диет	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
46	Питание при физических нагрузках	0,5	0,25	-	0,25	Тест
<i>Тема 2. Планирование питания детей и подростков</i>		1,75	0,75	0,5	0,5	
47	Планирование рациона детей-дошкольников	0,5	0,25	-	0,25	Тест
48	Планирование рациона детей школьного возраста	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
49	Нюансы питания подростков	0,5	0,25	-	0,25	Тест
ИТОГО		4	1,75	1	1,25	

Содержание программы:

Занятие 43	Обзор разных систем питания (вегетарианство, сыроедение и другие системы)	<i>Теория</i>	Виды вегетарианства и растительных диет Секреты растительного белка: как и откуда его можно получать Риски растительных диет Как сократить употребление мяса без ущерба для здоровья
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 44	Индивидуальные особенности питания в соответствии с состояниями здоровья	<i>Теория</i>	Как правильно организовать питание, чтобы поддерживать организм Как с помощью питания корректировать различные состояния Как адаптировать свой рацион, учитывая индивидуальные особенности и потребности организма Какие продукты временно стоит исключить при обострении атопического дерматита у детей

		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 45	Обзор популярных диет	<i>Теория</i>	Кето-диета Интервальное голодание Детокс Палео-диета
		<i>Практика</i>	Изучите гайд «Детокс на соках: миф или реальность?» приложенный к этому уроку. Какая информация из сегодняшнего урока стала для вас самой неожиданной или ценной? Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни! 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим 2. Продолжайте вести дневник питания 3. Занимайтесь физической активностью в подписке “Еда для тех, кто любит себя” 4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна
Занятие 46	Питание при физических нагрузках	<i>Теория</i>	Взаимосвязь питания и физической активности Потребность в энергии в зависимости от уровня активности Потребности в нутриентах при занятии спортом Рацион спортсмена
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 47	Планирование рациона детей-дошкольников	<i>Теория</i>	Как меняются потребности ребенка в разные периоды дошкольного возраста Какие продукты особенно важны для его развития Как организовать питание в детском саду и дома Как реагировать на "пищевые капризы" маленьких привередок
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 48	Планирование рациона детей школьного возраста	<i>Теория</i>	Как меняются потребности ребенка в зависимости от возраста Какие продукты особенно важны для питания школьников Как правильно организовать питание в школе и дома Как привить ребенку любовь к здоровой пище
		<i>Практика</i>	Изучите гайд по составлению ланч-боксов, приложенный к этому уроку. Используя принципы из гайда, продумайте и запишите конкретное меню для одного ланч-бокса. Какие новые идеи или приемы из гайда вы применили при планировании этого ланч-бокса? Какая информация из сегодняшнего урока стала для вас самой неожиданной или ценной? Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни! 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим 2. Продолжайте вести дневник питания

			3. Занимайтесь физической активностью в подписке “Еда для тех, кто любит себя” 4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна
Занятие 49	Нюансы питания подростков	<i>Теория</i>	Особенности развития подростков Потребность в определенных пищевых веществах Сколько подростку нужно есть Питание и акне
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 43. Тест:

Вопрос 1.

Вегетарианство и веганство – это одно и то же, обе системы питания подразумевают полный отказ от всех продуктов животного происхождения.

Да

Нет

Вопрос 2.

Растительные белки из бобовых и злаков, употребленные вместе (например, овес и чечевица), могут обеспечить полный набор незаменимых аминокислот, как животный белок.

Да

Нет

Вопрос 3.

В питании убежденных вегетарианцев не менее 30-50% калорийности рациона должно быть представлено высокобелковой растительной пищей с самым разнообразным аминокислотным составом.

Да

Нет

Занятие 44. Тест:

Вопрос 1.

Правильно организованное лечебное питание, при котором наиболее полно используется профилактические и лечебные свойства пищи, является неотъемлемым элементом комплекса лечебных и оздоровительных мероприятий.

Да

Нет

Вопрос 2.

Перекрестная аллергия – это специфическая реакция организма на несколько аллергенов, имеющих схожее строение. При ней человек, реагирующий на один раздражитель, может иметь похожие симптомы и при соприкосновении с другими веществами. Как правило, перекрестная аллергия связана со сходным набором аминокислот у разных аллергенов: наша иммунная система начинает «путать» одно с другим.

Да

Нет

Вопрос 3.

Лечебное питание при заболеваниях должно разрабатываться строго индивидуально, часто с ведением пищевого дневника и под контролем врача.

Да

Нет

Занятие 46. Тест:

Вопрос 1.

Профессиональный спорт и занятия физической культурой ставят перед собой одинаковые цели.

Да

Нет

Вопрос 2.

Потребность спортсмена в энергии и питательных веществах зависит от его массы тела, возраста, пола, типа и интенсивности тренировок.

Да

Нет

Вопрос 3.

Во время длительной тренировки спортсмену рекомендуется выпивать 0.5-1 литр жидкости в час для компенсации потерь с потом.

Да

Нет

Занятие 47. Тест:

Вопрос 1.

У детей в возрасте 4-6 лет, посещающих детский сад, частота заболеваний может достигать 10-11 раз в год, и питание играет важную роль в поддержке их иммунитета.

Да

Нет

Вопрос 2.

Если ребенок посещает детский сад, то основную часть его суточного рациона (не менее 70%) он получает именно там.

Да

Нет

Вопрос 3.

Оптимальный режим питания для дошкольника подразумевает только 3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин), КАК У ВЗРОСЛЫХ,

Да

Нет

Занятие 49. Тест:

Вопрос 1.

У девочек-подростков в период становления менструального цикла повышается риск развития анемии из-за потерь железа.

Да

Нет

Вопрос 2.

Выделяют пять уровня физической активности: сидячий, низкий, высокий, очень высокий, подростковый.

Да

Нет

При выборе ответа “Да”: На самом деле выделяют четыре уровня физической активности: сидячий, низкий, высокий, очень высокий.

При выборе ответа “Нет”: Совершенно верно! Выделяют четыре уровня физической активности: сидячий, низкий, высокий, очень высокий.

Вопрос 3.

Есть данные о связи возникновения и тяжести проявлений угревой сыпи с употреблением рафинированных углеводов. Чрезмерное потребление сахара и рафинированных продуктов провоцируют выброс инсулина, а это в итоге приводит к избыточной выработке кожного сала и, как следствие, формированию комедонов и развитию дальнейшего воспаления.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 10. Практическое составление сбалансированного рациона питания.

Цель модуля - формирование умений рассчитывать КБЖУ и составлять сбалансированное меню, опираясь на готовые схемы.

Задачи:

- раскрыть основные шаги расчета КБЖУ;
- познакомить с принципами составления сбалансированного меню.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
50	Расчет КБЖУ. Калькуляторы калорий: считать или не считать?	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
51	Принципы составления сбалансированного меню	0,5	0,25	-	0,25	Тест
52	Принципы готовки для здорового питания	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
53	Готовые меню и способы замены продуктов	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
54	Питание вне дома и во время застолий: как сохранить баланс	0,5	0,25	-	0,25	Тест
55	Разработка меню на неделю с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
ИТОГО		4,25	1,5	2,25	0,5	

Содержание программы:

Занятие 50	Расчет КБЖУ. Калькуляторы калорий: считать или не считать?	<i>Теория</i>	Сколько калорий нужно здоровому организму Что такое базовый обмен веществ От чего зависит индивидуальная норма калорий Как рассчитать приблизительную норму калорий
		<i>Практика</i>	Изучите памятку по нормам БЖУ и ГИ-поиску, приложенную к этому уроку. Используя одну из предложенных в уроке формул, рассчитайте свой Базовый Обмен Веществ (БОВ). Определите свой уровень физической активности (сидячий, низкий, средний, высокий, очень высокий). Используя коэффициент активности (из Таблицы 3 урока: 1.2 - сидячий, 1.375 - легкая активность, 1.55 - умеренная, 1.725 - высокая, 1.9 - очень высокая),

			<p>рассчитайте свой Общий Обмен Веществ (ООВ) - примерную суточную потребность в калориях для поддержания текущего веса.</p> <p>Рассчитайте примерную суточную потребность в калориях для поддержания текущего веса и для каждого члена вашей семьи. Полученный результат запишите и сохраните, он потребуется вам при составлении меню.</p>
Занятие 51	Принципы составления сбалансированного меню	<i>Теория</i>	<p>Основные принципы составления меню для взрослых и детей</p> <p>Универсальные принципы планирования и выбора продуктов</p> <p>Рекомендации для реализации принципов</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 52	Принципы готовки для здорового питания	<i>Теория</i>	<p>Выбор щадящих методов термической обработки продуктов</p> <p>Минимизация использования жиров</p> <p>Правильное приготовление круп, бобовых и корнеплодов</p> <p>Контроль потребления соли и сахар</p> <p>Безопасность пищевой обработки</p>
		<i>Практика</i>	<p>Проанализируйте вашу стандартную практику приготовления еды. Какой метод вы используете (жарка, варка, тушение, запекание, пар)? Соответствует ли он принципам щадящей обработки? Почему да/нет?</p> <p>На основе анализа разработайте конкретный план, как можно переделать приготовление пищи, чтобы оно стало значительно полезнее, соблюдая изученные в уроке принципы.</p>
Занятие 53	Готовые меню и способы замены продуктов	<i>Теория</i>	Развенчаем миф «Здоровое питание — это дорого»
		<i>Практика</i>	<p>Какой совет или принцип из урока показался вам самым ценным и практичным для вашей жизни? Почему?</p> <p>Какая одна замена (дорогой продукт -> бюджетный аналог) кажется вам самой удачной? Что из замен примените в жизни?</p> <p>Изучите примеры готовых меню, приложенную к этому уроку</p>
Занятие 54	Питание вне дома и во время застолий: как сохранить баланс	<i>Теория</i>	<p>Как выбирать более здоровые варианты блюд в кафе и ресторанах</p> <p>Как защитить себя и близких во время длинных праздников с постоянным застольем</p> <p>Влияние алкоголя на усвоение нутриентов</p> <p>Как найти полезные альтернативы в праздничном меню</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 55	Разработка меню на неделю с учетом	<i>Теория</i>	Объединение всех знания и разработка меню на неделю с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений

	индивидуальных потребностей и предпочтений	<i>Практика</i>	<p>В самостоятельном задании после урока 51 вы рассчитывали примерную суточную потребность в калориях для поддержания текущего веса. На основании этих данных и всех знаний, полученных в уроках, составьте меню на 7 дней для себя или для семьи.</p> <p>На основе вашего меню составьте общий список покупок на неделю (группируя по категориям: овощи/фрукты, крупы/бобовые, мясо/рыба/яйца, молочное, бакалея и т.д.). Запланируйте действия по предварительной подготовке, которые нужно сделать заранее (например, ""Замочить нут в воскресенье вечером"", ""Приготовить бульон для супов на неделю"")</p>
--	--	-----------------	--

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 51. Тест:

Вопрос 1.

Фрукты и овощи, купленные не в сезон их естественного созревания, содержат такое же количество витаминов и минералов, как и сезонные.

Да

Нет

Вопрос 2.

Употребление продуктов, богатых кальцием (например, молоко, сыр), вместе с продуктами, богатыми железом (например, гречка, субпродукты), **УЛУЧШАЕТ** усвоение обоих минералов.

Да, улучшает

Нет, они конкурируют за всасывание

Вопрос 3.

Полезно хранить овощи и фрукты на видном месте, эстетично сервировать стол, не отвлекаться на гаджеты во время приема пищи. Помните, что из тарелки большего размера психологически человек может съесть больше, что самой комфортной температурой для съеденного и выпитого врачи называют 40-42 градуса и чем больше цветов — тем шире спектр пользы!

Да, все верно

Нет, не верно

Занятие 54. Тест:

Вопрос 1.

Чтобы избежать переедания на празднике, рекомендуется сознательно пропустить прием пищи перед застольем, например, **НЕ ЕСТЬ В ОБЕД**.

Да

Нет

Вопрос 2.

Во время застолья полезнее сначала съесть овощи и белковые блюда (мясо, рыбу), а потом уже переходить к углеводам (хлебу, картофелю) и десертам.

Да

Нет

Вопрос 3.

Если вы переели на празднике, на следующий день полезно устроить строгий разгрузочный день или голодание, чтобы "компенсировать" вчерашнее.

Да, верно

Нет, не верно

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

Модуль 11. Безопасный быт, благоприятный микроклимат дома.

Цель модуля – формирование знаний о неочевидных «домашних» угрозах и умений создавать дома безопасную среду.

Задачи:

- познакомить с правилами выбора безопасной посуды;
- познакомить с правилами выбора безопасной химии;
- раскрыть основы благоприятного микроклимата дома;
- познакомить с правилами рационального потребления и сортировке отходов.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
56	Правда о безопасности посуды	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
57	Как выбрать сковороду без риска	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
58	Как выбрать кастрюлю	0,5	0,25	-	0,25	Тест
59	Безопасная химия в доме	1	0,25	0,75	-	Практическое задание
60	Благоприятный микроклимат дома: что важно знать	0,75	0,25	0,5	-	Практическое задание
61	Мой экологический след, или почему важно рациональное потребление	0,5	0,25	-	0,25	Тест
	ИТОГО	4,5	1,5	2,5	0,5	

Содержание программы:

Занятие 56	Правда о безопасности посуды	<i>Теория</i>	Нормативные требования безопасности к посуде Скрытые факторы риска при приготовлении пищи Безопасные виды посуды Опасные материалы для изготовления посуды
		<i>Практика</i>	Изучите гайд по безопасным видам посуды и их основным преимуществам, приложенный к этому уроку. Проанализируйте свою посуду на предмет безопасности. Если вы обнаружили на своей кухне посуду из опасных материалов, устранили ее из обихода
Занятие 57	Как выбрать сковороду без риска	<i>Теория</i>	Вся правда о тефлоне Золь-гель покрытие сковород Что скрывается за красивыми названиями "мраморное", "гранитное", "титановое" покрытие Как правильно использовать и ухаживать за посудой
		<i>Практика</i>	Изучите памятку по подготовке сковороды к использованию, приложенную к этому уроку.

			<p>Не забывайте поддерживать все составляющие здорового образа жизни!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжайте соблюдать питьевой режим 2. Продолжайте вести дневник питания 3. Занимайтесь физической активностью в подписке “Еда для тех, кто любит себя” 4. Соблюдайте оптимальный режим питания и сна
Занятие 58	Как выбрать кастрюлю	<i>Теория</i>	<p>Как выбрать безопасный материал корпуса кастрюли</p> <p>Пластиковые ручки и детали</p> <p>Безопасные материалы для форм выпечки</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест
Занятие 59	Безопасная химия в доме	<i>Теория</i>	<p>Вся правда о бытовой химии</p> <p>Вред компонентов бытовой химии на организм человека и природы</p> <p>Компоненты, которых стоит избегать</p>
		<i>Практика</i>	<p>Изучите памятку с компонентами, которых стоит избегать, приложенную к этому уроку.</p> <p>Изучите состав ВСЕХ средства бытовой химии, которые есть у вас дома: стиральные порошки/гели/капсулы, средства для мытья посуды, чистящие средства для кухни/ванной/унитазов, средства для мытья стекол/полов, полироли, освежители воздуха, средства для чистки ковров/мебели и т.д.</p> <p>Сверьте состав с памяткой и списком критических компонентов из урока. Сколько средств содержат явно опасные компоненты? Составьте список средств, которые вы планируете заменить в первую очередь и найдите им конкретные безопасные альтернативы.</p>
Занятие 60	Благоприятный микроклимат дома: что важно знать	<i>Теория</i>	<p>Оптимальная температура и влажность в помещении</p> <p>Польза проветривания и комнатных растений в доме</p> <p>Безопасный выбор отделочных материалов</p> <p>Вся правда о плесени</p>
		<i>Практика</i>	Изучите гайд ""Плесень"", приложенный к этому уроку.
Занятие 61	Мой экологический след, или почему важно рациональное потребление	<i>Теория</i>	<p>Что такое экологический след?</p> <p>Рациональное потребление</p> <p>Сортировка отходов</p>
		<i>Самостоятельная работа</i>	Тест

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль**.

Формой текущего контроля являются **практические задания и тесты**.

Занятие 58. Тест:

Вопрос 1.

Эмалированные кастрюли ярко-красного, желтого или коричневого цветов считаются **ТАКИМИ ЖЕ БЕЗОПАСНЫМИ**, как белые или кремовые.

Да

Нет

Вопрос 2.

Кастрюли с **ДЕШЕВЫМИ** пластиковыми ручками безопасно использовать В ДУХОВКЕ, так как **ПЛАСТИК НЕ НАГРЕВАЕТСЯ**.

Да, безопасно

Нет, это опасно

Вопрос 3.

Алюминиевые формы для запекания и фольга являются самым безопасным и рекомендуемым выбором для приготовления любых блюд в духовке, включая кислые продукты (томаты, цитрусовые).

Да, верно

Нет, не верно

Занятие 61. Тест:

Вопрос 1.

Экологический след – это показатель антропогенного воздействия человека на окружающую среду. Он отражает количество природных ресурсов, необходимых для поддержания определенного уровня жизни человека, включая землю, воду, воздух и другие ресурсы.

Да

Нет

Вопрос 2.

Выключение света и электроприборов, установка светодиодных ламп, датчиков движения в многоквартирных домах и подобные действия - это шаг в сторону энергосбережения и сокращения своего экологического следа.

Да

Нет

Вопрос 3.

Разделяя отходы, мы помогаем их дальнейшей переработке и безопасной утилизации. Но для того, чтобы отходы были переработаны, важна их правильная подготовка.

Да

Нет

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- дополнительные материалы в электронном текстовом формате по теме урока в личном кабинете обучающегося.

7. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

7.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогами, ведущими занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий, тестов и в иных установленных формах.

Практические задания оцениваются как «выполнено», если соблюдены все требования к практическим заданиям.

Критерии оценивания:

1. Соблюдение всех условий задания (задание выполнено в соответствии с пунктами практического задания).
2. Самостоятельное выполнение заданий (представленные фотографии или иные отчетные материалы выполнены обучающимся самостоятельно).
3. Полнота раскрытия каждого пункта задания.
4. Соблюдение сроков выполнения задания (задание выполнено в отведенное на него время).

Оценивание практических заданий производится педагогом на основании описанных выше критериев. Все практические задания предоставляются обучающимся на проверку исключительно в электронном виде.

В случае невыполнения обучающимся заданий, предоставляется возможность повторного выполнения или устранения недостатков выполненных заданий.

Тестирование представлено в личном кабинете обучающегося. Тестирование представлено в формате самопроверки. Ответы на вопросы для самопроверки по теме тестирования обучающиеся могут посмотреть после следующего занятия. Тестирование считается пройденным, если даны все правильные ответы. Количество попыток прохождения теста не ограничено.

Итоговая аттестация в программе не предусмотрена.

8. Организационно-педагогические условия обучения

8.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций педагога с применением Яндекс Телемост.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. Глухова М.Е., Комлева С.В. НУТРИЦИОЛОГИЯ КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА // В сборнике: Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. Сборник статей 9-й Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 90-97.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=39230805>

Дополнительная литература:

1. Симонова В.Г. НУТРИЦИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА ПИТАНИЯ // В сборнике: Пищевая индустрия: инновационные процессы, продукты и технологии. Сборник материалов Международной научно-практической конференции, посвящённой 20-летию Технологического института. Москва, 2024. С. 323-328.
<https://elibrary.ru/item.asp?id=74922727>
2. Шигина Е.С., Полянская И.С. БАЗОВАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ // В сборнике: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. под общей редакцией А.И. Вострецова. 2018. С. 30-36. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36617612>

8.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер с программным обеспечением (минимально рекомендуемая комплектация)

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер с программным обеспечением (минимально рекомендуемая комплектация)

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.3 Кадровый состав реализации программы

Реализация программы «Сам себе нутрициолог» обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.