

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

СОГЛАСОВАНО
Решение Педагогического Совета
Протокол № 8
от « 22 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО МИП «Новая Ремедика»
А.В. Корешков
Приказ № 429 от « 22 » июня 2020 г.



ПРИНЯТО
Методическим Советом
Протокол № 8
от « 22 » июня 2020 г.

**Дополнительная профессиональная программа повышения
квалификации «Основы рационального питания
различных групп населения»**

г. Москва, 2020

1. Цели, задачи и актуальность программы.

Целью данной программы является совершенствование компетенций, повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, получение систематизированных теоретических знаний, умений и необходимых профессиональных навыков в работе врача-терапевта, направленных на сохранение, укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни путем разработки адекватного рационального питания для различных групп населения.

Задачи:

1. Совершенствовать знания об особенностях усвоения микро- и макронутриентов в организме человека;

2. Совершенствовать знания о современных подходах к рациональному питанию в зависимости от поло-возрастных особенностей, уровня физической активности человека, наличия хронических заболеваний;

3. Развивать умения и навыки расчета индивидуальной суточной потребности организма в энергии, белках, жирах, углеводах и витаминах с учетом коэффициента физической активности и физиологических особенностей;

4. Закрепить навык составления индивидуального рациона питания в зависимости от поло-возрастных особенностей, уровня физической активности человека, наличия хронических заболеваний.

Актуальность программы обусловлена продолжающимся ростом распространенности алиментарно-зависимых заболеваний часто связанных с нерациональным питанием населения. Большим разнообразием диагностических и профилактических методик, которыми необходимо овладеть современному врачу-терапевту для улучшения качества жизни пациентов, необходимостью совершенствования и получения новых компетенций врачебной деятельности, адаптированной к новым экономическим и социальным условиям с учетом международных требований и стандартов.

Контингент обучающихся: врач-лечебник (врач-терапевт участковый).

Форма обучения – очная. В течение обучения применяются дистанционные технологии, используется кейс-метод, проводятся лекционные и семинарские занятия. Итоговая аттестация проводится в форме тестового контроля и решения ситуационных задач. Общий объем программы 36 академических часов.

2. Требования к результатам обучения.

Характеристика профессиональной деятельности выпускников

Обобщенные трудовые функции:

А. оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в амбулаторных условиях, не предусматривающих круглосуточного медицинского наблюдения и лечения, в том числе на дому при вызове медицинского работника

Трудовые функции:

А/05.7 проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

Компетенции, совершенствуемые в результате освоение программы дополнительного образования:

В медицинской деятельности:

- ✓ Способность и готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья 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 человека факторов среды его обитания;
- ✓ Готовность к сбору и анализу жалоб пациента, данных его анамнеза, результатов осмотра, лабораторных, инструментальных, патолого-анатомических и иных исследований в целях распознавания состояния или установления факта наличия или отсутствия заболевания;
- ✓ Способность к определению у пациента основных патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем, X пересмотра;
- ✓ Готовность к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний;

- ✓ Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие **знания**:

- ✓ Общие правила анализа и составления индивидуального рациона питания;
- ✓ Виды, функции и особенности усвоения микро- и макронутриентов в организме человека;
- ✓ Влияние способа кулинарной обработки и приготовления продукта на его пищевую ценность;
- ✓ Особенности режима питания спортсменов;
- ✓ Особенности потребности в микро- и макронутриентах беременной женщины, учитывая срок беременности;
- ✓ Особенности питания лиц старших возрастных групп;
- ✓ Современные виды биологических активных добавок и классификацию продуктов функционального питания.

умения:

- ✓ Определять баланс и индивидуальную суточную потребность в энергии, белках, жирах, углеводах и витаминах с учетом коэффициента физической активности и физиологических особенностей;
- ✓ Оценивать калорийность, микро- и макронутриентную составляющую любого продукта или блюда;
- ✓ Определять необходимое количество микро- и макронутриентов при повышенной физической нагрузке; оценивать пищевой статус и макронутриентную недостаточность;
- ✓ оценивать пищевую корзину.

навыки:

- ✓ составлять индивидуальный рацион питания и расчет нормы потребления нутриентов;
- ✓ разрабатывать индивидуальный рацион с учетом возрастных особенностей пациентов;
- ✓ Рассчитывать суточную калорийность рациона беременной женщины в зависимости от срока беременности;
- ✓ Корректировать питание в лечебных целях при хронических заболеваниях;
- ✓ Корректировать рацион в зависимости от целей, преследуемых при занятиях спортом

3. Содержание программы

Форма обучения, режим и продолжительность занятий

№ п/п	График обучения	Часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы (дней)
	Форма обучения			
1	Очная	2	6	18
	ИТОГО	2	6	18

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции	Семинарские занятия	Формы контроля
I	Общие закономерности процессов обмена веществ. Современная нутрициология.	14	6	8	Промежуточный контроль (собеседование)
1.	Рациональное питание как основной фактор поддержания долголетия	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
2.	Физиология питания	2	1	1	Текущий контроль (собеседование)
3.	Белки и их значение	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
4.	Жиры и их значение	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
5.	Углеводы и их значение	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
6.	Витамины и минералы	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
7.	Особенности усвоения микро- и макронутриентов в организме человека	2		2	Текущий контроль (собеседование)
II	Организация питания при различных состояниях	18	9	9	Промежуточный контроль (собеседование)
1.	Продукты выбора растительного происхождения	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
2.	Продукты выбора животного происхождения	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
3.	Особенности питания людей пожилого и старческого возраста	2	1	1	Текущий контроль (собеседование)

4.	Особенности питания женщин в период беременности и в период лактации	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
5.	Особенности питания при хронических заболеваниях	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
6.	Особенности питания в зависимости от вида спорта	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
7.	Функциональное питание. Биологически активные добавки	2	1	1	Текущий контроль (собеседование)
8.	Оценка нутритивного статуса человека. Оценка состояния питания человека	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
9.	Разработка рациона индивидуального питания.	2	1	1	Текущий контроль (ситуационная задача)
	Итоговое тестирование	2			Итоговый контроль (тестирование)
	Защита сертификационной работы	2			Итоговый контроль (ситуационные задачи)
	ИТОГО	36			

Содержание разделов программы

Раздел I. Общие закономерности процессов обмена веществ.

Современная нутрициология.

- ✓ Понятие о рациональном питании.
- ✓ Влияние питания на здоровье населения.
- ✓ Принципы рационального питания. Гарвардская пирамида питания. Пирамида MyPyramid. Система Choose My Plate.
- ✓ Анатомия пищеварительной системы человека.
- ✓ Физиология пищеварения.
- ✓ Основные представления о питательных веществах и их функциях.
- ✓ Основные факторы, влияющие на здоровое пищеварение.
- ✓ Роль белка в жизнеобеспечении человека.
- ✓ Структура белковой молекулы.
- ✓ Усвоение белков в организме.

- ✓ Аминокислоты
- ✓ Виды пищи по аминокислотному составу.
- ✓ Растительные источники белка.
- ✓ Строение жиров
- ✓ Жирные кислоты
- ✓ Холестерин, ЛПНП, ЛПВП
- ✓ Расщепление жиров в процессе пищеварения
- ✓ Потребность в жирах
- ✓ Жиры в продуктах питания: классификация
- ✓ Что такое углеводы и для чего они нужны?
- ✓ Типы углеводов: моно-, ди- и полисахариды.
- ✓ Расщепление углеводов в пищеварительной системе
- ✓ Инсулин и гликемический индекс продуктов
- ✓ Пищевые волокна как важнейший элемент питания
- ✓ Баланс углеводов в здоровом рационе
- ✓ Роль витаминов и микроэлементов в работе организма
- ✓ Виды витаминов и их функции
- ✓ Виды минералов и их функции
- ✓ Источники витаминов и минералов в продуктах питания
- ✓ Признаки дефицита витаминов и минералов
- ✓ Пищевая и биологическая ценность продуктов питания (оценка калорийности, макро- и микро-нутриентного состава)
- ✓ Понимание состава сложных и произведенных продуктов.
- ✓ Влияние способа обработки и приготовления продукта на его пищевую ценность.

Раздел II. Организация питания при различных состояниях

- ✓ Вегетарианская, средиземноморская и азиатская пирамиды питания – общие представления.
- ✓ Дисбаланс питания в связи с экономическими и социальными факторами.
- ✓ Контроль питания: классические и инновационные методы анализа персонального рациона.
- ✓ Дневник питания как наиболее доступный и простой инструмент оценки персонального рациона.
- ✓ Питание лиц старших возрастных групп: особенности, половые различия.
- ✓ Противовозрастные особенности питания.
- ✓ Антиоксиданты и свободные радикалы. Источники антиоксидантов.
- ✓ Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга

- ✓ Питание для поддержания интеллектуальной деятельности и здоровья мозга
- ✓ Понятие диетического стола по Певзнеру
- ✓ Рассмотрение типов диет при хронических заболеваниях.
- ✓ Количество белков, жиров, углеводов при повышенной физической нагрузке.
- ✓ Типы физической нагрузки и питание.
- ✓ Питьевой режим спортсменов.
- ✓ Пищевые добавки для повышения энергии перед тренировкой.
- ✓ Спортивное питание: виды, функции и способы приема.
- ✓ Особенности режима питания спортсменов.
- ✓ Классификация продуктов функционального питания.
- ✓ Биологические активные добавки.
- ✓ Рынок БАД и функционального питания в России.
- ✓ Пищевой анамнез: традиционные и современные методы сбора информации
- ✓ Антропометрия: основные метрики, формулы
- ✓ Масса тела
- ✓ Состав тела: жир, мышцы, скелет, вода
- ✓ Биохимические показатели оценки статуса питания
- ✓ Иммунологические показатели: анализ крови, мочи
- ✓ Цель и стратегия составления рациона питания.
- ✓ Индивидуальный рацион питания: расчёт нормы потребления нутриентов на основе ключевой информации о клиенте
- ✓ Изменение пищевых привычек.
- ✓ Реализация основ рационального питания в современных условиях

4. Учебно – методическое обеспечение программы

Литература:

- ✓ Королев А.А. Гигиена питания: учебник для студ. учреждений высш. образования / А.А. Королев. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 514 с.
- ✓ Мартинчик А.Н. Общая нутрициология: Учебное пособие / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, О.О. Янушевич. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. – 392 с., илл.
- ✓ Тутельян В.А. Вялков А.И., Разумов А.Н. и др. Научные основы здорового питания. - М.: Издательский дом «Панорама», 2010. – 816 с.
- ✓ Погожева А.В. Стратегия здорового питания от юности к зрелости. – М.: СВР-АРГУС, 2011. – 336 с.

- ✓ Чехонина Ю.Г. Фактор стройности. – М.: Центрполиграф, 2014.
- ✓ Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: Издательство «ДеЛи плюс», 2012. – 284 с.
- ✓ Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /перевод с англ. яз. 6-го издания под общ. ред. д-ра мед. наук А. К. Батурина. Спб.: Профессия, 2006. – 416 с., табл.

Интернет-ресурсы:

- ✓ Финская база данных продуктов питания fineli.fi
- ✓ Американская база данных продуктов intelmeal.ru
- ✓ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Дидактический материал:

- ✓ Экспресс-тест здоровых и нездоровых привычек питания.
- ✓ Обзор гаджетов и приложений для контроля рациона.
- ✓ Форма «Дневник питания».
- ✓ Клиентские дневники питания (кейсы).
- ✓ Инфографика о процессе пищеварения.
- ✓ Таблицы аминокислотного состава растительных и животных продуктов.
- ✓ Перечень продуктов с сортировкой по макронутриентам.
- ✓ Таблицы содержания жирных кислот в продуктах.
- ✓ Таблица содержания разных сахаров в продуктах питания.
- ✓ Таблица типов углеводов.
- ✓ Таблица гликемического индекса продуктов.
- ✓ Таблицы потребности в микронутриентах (витаминах и минералах).
- ✓ Схема группировки продуктов питания «Часто» - «Иногда или немного» - «Редко».
- ✓ Инфографика: «Как правильно читать этикетки».
- ✓ Инфографика по теме «Овощи и фрукты».
- ✓ Инфографика по теме «Зерновые культуры».
- ✓ Инфографика «Продукты-антиоксиданты».
- ✓ Инфографика «Питание при беременности».
- ✓ Примеры меню для диетических столов при разных заболеваниях.
- ✓ Схема приема спортивного питания.
- ✓ Виды протеина – таблица.
- ✓ Инфографика по теме БАД и функционального питания.

Техническое оснащение занятий:

- ✓ Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- ✓ Портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса Health Coach, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов по проведенным лекциям, авторские профессиональные программы и тп.)
- ✓ Портал ahip.ru (информационная веб-страница)
- ✓ Портал для проведения итоговой аттестации (веб-страница, на которой находятся структурированные тесты)
- ✓ Записи вебинаров (видеоматериалы)/