

Общество с ограниченной ответственностью
МИП «Новая Ремедика»

Общеобразовательная программа
«Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»

г. Москва, 2020

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов в области подбора витаминов и микроэлементов, направленная на приобретение теоретических фундаментальных знаний в области биологически активных добавок, а также практических навыков в индивидуальном подборе их клиентам с различным исходным соматическим фоном.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы
2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»
3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

1. Разбираться в физиологии действия БАД
2. Определять дефицит тех или иных витаминов и минералов у клиентов
3. Умение подбирать БАД и четкую дозировку, как для детей, так и для взрослых
4. Оценивать состояние клиента во время приема витаминов и микроэлементов
5. Правильно корректировать рацион клиента, придерживаясь здорового и сбалансированного питания
6. Осуществлять лабораторный контроль над уровнем витаминов и микроэлементов
7. Уметь грамотно подобрать качественный источник БАД
8. Уметь правильно комбинировать БАДы
9. Знать симптомы передозировки и возможного токсического воздействия БАД, а также меры по предотвращению возникновения данного состояния
10. Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания
11. Проводить комплексное обследование с целью выявления нарушений той или иной системы организма

12. Интерпретировать общие анализы крови, мочи, биохимический анализ крови, уровень гормонов и витаминов

13. Оценивать углеводный, белковый и жировой обмен человека

14. Оценивать результаты лабораторных и инструментальных методов исследования при сопутствующей соматической патологии у клиента

Методическое обеспечение программы: Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

3. Содержание программы

Учебный план

программы «Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для фитнес тренеров, нутрициологов, диетологов, спортивных врачей, педиатров и т.п.

Срок обучения – 72 академических часа. Форма реализации программы – заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн, а также участия в онлайн вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего часов | Теоретические занятия | Семинарские занятия | Само-подготовка |
|-------|---|-------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
| 1. | Модуль 1. "Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия" | 40 | 22 | 4 | 14 |
| 2. | Модуль 2 "Методы лабораторного и инструментального исследования состояния здоровья человека в практике специалиста нутрицевта-парафармацевта» | 32 | 18 | 6 | 8 |
| | ИТОГО | 72 | 40 | 10 | 22 |

**Учебно-тематический план
программы «Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»**

| МОДУЛЬ 1. «Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия» | | | |
|---|--|------------|------------------|
| № | Тема | Характер | Количество часов |
| 1.1 | Общие вопросы о биологически активных добавках | Лекция | 2 |
| 1.2 | Вопросы законодательного регулирования и качества БАД | Лекция | 2 |
| 1.3 | Жирорастворимые витамины | Лекция | 2 |
| 1.4 | Водорастворимые витамины, часть 1 | Лекция | 2 |
| 1.5 | Водорастворимые витамины, часть 2 | Лекция | 2 |
| | Подведение итогов. Проверка усвоения материала | Семинар | 2 |
| 1.6 | Минералы, часть 1 | Лекция | 2 |
| 1.7 | Минералы, часть 2 | Лекция | 2 |
| 1.8 | Минералы, часть 3 | Лекция | 2 |
| 1.9 | Другие популярные БАД | Лекция | 2 |
| 1.10 | Особенности подбора БАД у людей из «групп риска» | Лекция | 2 |
| 1.11 | Безопасность биологически активных добавок | Лекция | 2 |
| | Подведение итогов. Проверка усвоения материала. | Семинар | 2 |
| | Заключительный тест. Итоговая работа | | |
| | Лекции | 11 занятий | 22 часа |
| | Проверка усвоения материала (семинары) | 2 занятия | 4 часа |
| | Всего | | 26 часов |
| МОДУЛЬ 2. «Методы лабораторного и инструментального исследования состояния здоровья человека в практике специалиста нутрицевта-парафармацевта» | | | |
| 2.1 | Основные вопросы физиологии и биохимии человеческого организма. Состояние обмена веществ. Подходы к исследованиям функции отдельных органов, систем и организма в целом. | Лекция | 2 |
| 2.2 | Структура и показатели общего анализа крови. Форменные элементы крови. | Лекция | 2 |
| 2.3 | Возможности современных инструментальных методов исследования в интегральной оценке состояния здоровья человека и в раннем выявлении грозных заболеваний | Лекция | 2 |

| | | | |
|-----|--|-----------|----------------|
| | Подведение итогов. Проверка усвоения материала. | Семинар | 2 |
| 2.4 | Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние пищеварительной, дыхательной и мочевыделительной системы | Лекция | 2 |
| 2.5 | Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы и опорно-двигательного аппарата | Лекция | 2 |
| 2.6 | Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние эндокринной системы. | Лекция | 2 |
| | Подведение итогов. Проверка усвоения материала. | Семинар | 2 |
| 2.7 | Зависимость ряда показателей анализов и исследований от возраста человека, его пола и функционального состояния. | Лекция | 2 |
| 2.8 | Лабораторные анализы и инструментальные исследования, характеризующие состояние иммунитета, отражающие наличие воспаления, инфекции, паразитарной инвазии. | Лекция | 2 |
| 2.9 | Комплексная оценка функциональных показателей организма человека | Лекция | 2 |
| | Подведение итогов. Проверка усвоения материала. | Семинар | 2 |
| | Заключительный тест. Итоговая работа | | |
| | Лекции | 9 занятий | 18 часов |
| | Проверка усвоения материала (семинары) | 3 занятия | 6 часов |
| | Всего | | 24 часа |

**Учебная программа
«Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»**

Модуль 1. «Теоретические основы нутрицевтики и парафармацевтики. Современные подходы к назначению, дозированию и контролю их действия»

Тема 1. Общие вопросы о биологически активных добавках

Тема 2. Вопросы законодательного регулирования и качества БАД

Тема 3. Жирорастворимые витамины

Тема 4. Водорастворимые витамины, часть 1

Тема 5. Водорастворимые витамины, часть 2

Тема 6. Минералы, часть 1

Тема 7. Минералы, часть 2

Тема 8. Минералы, часть 3

Тема 9. Другие популярные БАД

Тема 10. Особенности подбора БАД у людей из «групп риска»

Тема 11. Безопасность биологически активных добавок

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Причина появления БАД – отрицательные тенденции в питании человека
- ✓ Понятие БАД
- ✓ Сравнение БАД и лекарственного средства
- ✓ Статистика востребованности БАД в РФ
- ✓ Классификация БАД
- ✓ Понятие биодоступности и факторы, на нее влияющие
- ✓ Популярные вопросы о БАД
- ✓ План подбора БАД

Лекция 2.

- ✓ Формирование законодательства в области пищевой продукции
- ✓ Законодательство в РФ (рассмотрение основных санпинов, МР, навигатор требований)
- ✓ Сертификация БАД (декларация о соответствии с примерами, сертификаты FDA, GMP, USP, NSF)
- ✓ Анализ этикетки
- ✓ Дозирование микронутриентов: разница между RDA, AI, EAR, UL
- ✓ Профессионализм в общении с клиентом, решение налоговых вопросов

Лекция 3.

- ✓ Отклонения в балансе микронутриентов
- ✓ Степени дефицита витаминов
- ✓ Группы риска дефицита микронутриентов
- ✓ Особенности метаболизма жирорастворимых витаминов
- ✓ Витамины А, Д, Е, К:
- ✓ формы
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту
- ✓ гиповитаминоз и гипервитаминоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ витамины в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 4.

- ✓ Особенности метаболизма водорастворимых витаминов
- ✓ Витамин С и витамины группы В (В1, В2, В3):
- ✓ формы
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту
- ✓ гиповитаминоз и гипервитаминоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ витамины в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 5.

- ✓ Витамины группы В (В4, В5, В6, В7, В9, В12):
- ✓ формы
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту
- ✓ гиповитаминоз и гипервитаминоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ витамины в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 6.

- ✓ Минералы: кальций, магний, фосфор, молибден
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту
- ✓ гипоминералоз и гиперминералоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 7.

- ✓ Минералы: железо, цинк, йод, селен
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту

- ✓ гипоминералоз и гиперминералоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 8.

- ✓ Минералы: хром, медь, марганец, бор, ванадий
- ✓ особенности метаболизма
- ✓ функции
- ✓ рекомендуемые нормы потребления
- ✓ группы риска по дефициту
- ✓ гипоминералоз и гиперминералоз
- ✓ источники в еде, проблемы биодоступности (синергисты/антагонисты)
- ✓ минералы в БАД: как выбрать лучший вариант

Лекция 9.

- ✓ Популярные БАД:
- ✓ омега 3,6,9 полиненасыщенные жирные кислоты
- ✓ хлорелла и спирулина
- ✓ фитонутриенты
- ✓ ферментные препараты
- ✓ микробиота кишечника, способы ее коррекции с помощью БАД (про- и пребиотики, сорбенты)

Лекция 10.

- ✓ Беременность (прегравидарная подготовка, витаминно-минеральные комплексы во время беременности, лактации, проблемы безопасности БАД для беременных)
- ✓ Перименопауза (проблемы, связанные с эстрогенодефицитом, и пути их решения при помощи нутритивной коррекции)
- ✓ Диета, активные физические нагрузки (спортпит: классификация основных видов спортпита, разбор самых популярных БАД для спортсменов, худеющих)

Лекция 11.

- ✓ Требования к безопасности
- ✓ Пищевые добавки в БАД
- ✓ Сочетаемость БАД и лекарственных средств
- ✓ БАД и различные заболевания (потенциальные побочные эффекты)

Модуль 2. «Методы лабораторного и инструментального исследования состояния здоровья человека в практике специалиста нутрицивта-парафармацевта»

Тема 1. Основные вопросы физиологии и биохимии человеческого организма. Состояние обмена веществ. Подходы к исследованиям функции отдельных органов, систем и организма в целом.

Тема 2. Структура и показатели общего анализа крови. Форменные элементы крови.

Тема 3. Возможности современных инструментальных методов исследования в интегральной оценке состояния здоровья человека и в раннем выявлении грозных заболеваний.

Тема 4. Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние пищеварительной, дыхательной и мочевыделительной системы.

Тема 5. Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Тема 6. Лабораторные анализы и инструментальные исследования, отражающие функциональное состояние эндокринной системы.

Тема 7. Зависимость ряда показателей анализов и исследований от возраста человека, его пола и функционального состояния.

Тема 8. Лабораторные анализы и инструментальные исследования, характеризующие состояние иммунитета, отражающие наличие воспаления, инфекции, паразитарной инвазии.

Тема 9. Комплексная оценка функциональных показателей организма человека.

Вопросы, раскрывающие содержание раздела:

Лекция 1.

- ✓ Что такое физиология организма
- ✓ Основы физиологии человеческого организма
- ✓ Обмен веществ, оценка состояния
- ✓ Исследования необходимые для оценки систем организма

Лекция 2.

- ✓ Общий анализ крови, определение понятия
- ✓ Анализ общего анализа крови
- ✓ Интерпретация данных ОАК
- ✓ Форменные элементы крови, определение, норма, отклонения

Лекция 3.

- ✓ Инструментальные исследования, виды, показания.
- ✓ Диагностика заболеваний, интерпретация данных обследований.

Лекция 4.

- ✓ Пищеварительная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние пищеварительной системы.
- ✓ Дыхательная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние дыхательной системы.
- ✓ Мочевыделительная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние мочевыделительной системы.

Лекция 5.

- ✓ Сердечно-сосудистая система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Нервная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние нервной системы.
- ✓ Опорно-двигательная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние опорно-двигательной системы.

Лекция 6.

- ✓ Эндокринная система, определение, строение
- ✓ Лабораторные показатели, инструментальные исследования, отражающие состояние эндокринной системы.

Лекция 7.

- ✓ Оценка показателей лабораторных методов исследования в зависимости от возраста, пола и функционального состояния организма.
- ✓ Оценка инструментальных методов исследования в зависимости от возраста, пола и функционального состояния организма.

Лекция 8.

- ✓ Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих состояние иммунной системы человека.

- ✓ Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие воспалительной реакции организма.
- ✓ Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие инфекционного агента.
- ✓ Оценка показателей лабораторных и инструментальных методов исследования, характеризующих наличие паразитарной инвазии.

Лекция 9.

- ✓ Организм как целое
- ✓ Оценка функционального состояние систем организма
- ✓ Комплексная работа систем организма
- ✓ Оценка состояния организма

Итоговая аттестация

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

По итогам обучения слушателям выдаются электронные сертификаты о прохождении учебной программы.

4. Учебно-методическое обеспечение программы

«Эксперт в подборе витаминов и микроэлементов»

Форма занятий:

- ✓ лекционное занятие (36 часов)
- ✓ семинарские занятия (12 часов)
- ✓ Самоподготовка (24 часа)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- ✓ приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар)
- ✓ метод беседы
- ✓ метод диалога и полилога
- ✓ методы диагностики и самодиагностики
- ✓ самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.)
- ✓ приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора

Дидактический материал:

1. The Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 г (статья)
2. Исследование россиян по получению различных витаминов
3. Рацион питания населения. Статистический сборник 2016г.
4. Vitamin C for Colds Shows Limited Benefit: Meta-Analysis
5. Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets
6. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации
7. Питер Гётше «Здоровье без побочных эффектов»
8. Пронченко, Вандышев: Растения - источники лекарств и БАД. Учебное пособие
9. Меркола Джозеф «Клетка на диете»
10. Аткинс Роберт С. Биодобавки. Природная альтернатива лекарствам
11. Э.Б. Арушанян, Э.В. Бейер «Адаптогены растительного происхождения»
12. Академики о БАД. Дадали Владимир Абдулаевич. Статья
13. БАД: больше “за”, чем “против”. Фармацевтический вестник, №37 (236)
14. Роль БАД в современном обществе. Теория и практика общественного развития (2014, № 1)
15. Кристофер Хоббс, Элсон Хаас «Витамины для чайников»
16. Николай Даников «Целебный витамин D»
17. Владислав Лифляндский «Витамины и минералы»
18. Диетология под редакцией Барановского А.Ю
19. Д.Перлмуттер «Здоровый мозг»
20. Кишечник долгожителя. Москалев А.
21. Заменяемы ли незаменимые жирные кислоты. И.М. Ордянец
22. Всё включено. Нутрициология и репродуктивное здоровье. О.А. Раевская

Техническое оснащение занятий:

- ✓ Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- ✓ Образовательный портал <http://academia.healthkurs.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.)
- ✓ Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница)
- ✓ Записи вебинаров (видеоматериалы)

Формы подведения итогов:

- ✓ Структурированные тестовые вопросы
- ✓ Итоговое сертификационное задание