СОЗВЕЗДИЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СЕМЕЙНАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Три направления — одна система работы с питанием, пищевым поведением и образом жизни всей семьи.

576 часов **Клиническая нутрициология**	**72 часа** **Питание детей**	**144 часа** **Психология пищевого поведения и терапия РПП**

01. КЛИНИЧЕСКАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ · 576 ЧАСОВ

Предобучение

- Кто такой нутрициолог? Цели и объём работы
- Границы работы и правовые аспекты
- Роль нутрициолога как социально значимого специалиста
- Коммуникация и построение работы с клиентом
- Работа с компаниями и общепитом
- Личный бренд, источники привлечения клиентов, работа с соцсетями
- Как найти, привлечь и удержать клиента

Блок 1. Базовые инструменты

- Основные инструменты в составлении рациона питания
- Основной обмен. Основные параметры, подсчёты и роль в снижении веса
- Практические инструменты для работы
- Основные группы продуктов: как собирать рацион «по кирпичикам»
- Наглядные модели и визуальные методики

Блок 2. Основы составления рациона — новый

- Самые частые вопросы и заблуждения в оценке питания
- Как учитывать сложные продукты в рационе
- Витамины и минералы из еды: как оценить наличие в рационе, получить норму и грамотно дать рекомендации
- Практика составления рациона: от цифр к простому рациону
- Чтение дневника питания: как искать реальные ошибки
- Планирование рациона: продуктовая корзина и выбор продуктов
- Логика составления рациона в зависимости от цели

Блок 3. Ожирение

- Патофизиология ожирения
- Осложнения и диагностика ожирения
- Первичное и вторичное ожирение
- Расчёт потребностей пациента с ожирением: клиническое применение
- Анализ состава тела и антропометрия
- Лекарственная терапия ожирения
- Физическая активность при ожирении
- Мастер-майнд: БИАСТ и особенности работы с ним

Блок 4. Консультирование и пищевое поведение

- Структура приёма и маршрутизация
- Опросники и пищевое поведение
- РПП: особенности и грани
- Формирование и поддержание мотивации
- Сопротивление изменениям
- Срыв и тяга к сладкому
- Контракт как базовый инструмент
- Психологические игры и выравнивание ролей
- Первичные потребности и вторичные выгоды
- Что делать, если клиент ушёл. Поддержка специалиста
- Мастер-майнд: срыв и сопротивление

Блок 5. Питание при заболеваниях эндокринной системы

- Физиология эндокринного обмена, патофизиология инсулинорезистентности
- Питание при сахарном диабете 2 типа

- Питание при заболеваниях щитовидной железы
- Питание при остеопорозе. Кальций-фосфор
- Особенности питания в постменопаузе
- СПКЯ: особенности ведения и питания
- Мастер-майнд: питание при СД 2 типа и сердечно-сосудистой патологии

Блок 6. Питание при заболеваниях ЖКТ

- Питание при заболеваниях поджелудочной железы
- Питание при заболеваниях кишечника
- Питание при НАЖБП
- Ферментопатии: целиакия, лактазная недостаточность
- Микробиом и его поддержка
- Мастер-майнд: базовые принципы питания при заболеваниях ЖКТ

Блок 7. Питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

- Физиология и патофизиология метаболических влияний на ССЗ
- Питание при сердечно-сосудистой патологии. Разбор диет
- Физиология и патофизиология липидного обмена
- Питание при артериальной гипертензии
- Особенности питания при ХСН
- Нарушения ритма сердца и особенности питания
- Мастер-майнд: практические вопросы диетотерапии при ССЗ

Блок 8. Питание при болезнях почек и нарушении обмена веществ

- Гиперурикемия. Питание при подагре
- Патофизиология влияния ожирения на здоровье почек
- Питание при мочекаменной болезни
- ХБП: особенности питания у диализных больных
- Питание при аллергии

Блок 9. Питание беременных и кормящих

- Особенности питания беременных
- Особенности питания кормящих
- Гестационный сахарный диабет

Блок 10. Нутрициональная поддержка

- Распространённость и критерии недостаточности питания

- Влияние недостаточности питания. Голодание. Рефидинг-синдром
- Нормативная база в области нутриционной поддержки
- Алгоритм диагностики и оценка нутриционного риска
- Антропометрия, инструментальные методы, функциональные тесты и лабораторная оценка
- Классификация энтерального питания. Формулы и выбор смеси
- Неудачи и осложнения энтерального питания
- Нутриционная поддержка в онкологии и паллиативе, у пожилых, в периоперационном периоде
- Нутриционная поддержка при ВЗК, синдроме короткой кишки и после бариатрических операций
- Определение реабилитационного потенциала и подбор нагрузки
- Физическая активность у геронтологических и истощённых больных
- Мастер-майнд: определение потребности в энтеральном питании

Блок 11. Витамины, минералы и БАДы

- Витамины и минералы. Правовые аспекты
- БАДы vs лекарства: как отличить маркетинг от медицины
- Где искать правду? Топ источников
- Как распознать гипо-, гипер- и авитаминозы
- Кальций, фосфор, магний
- Дефицит витамина D
- Йод, цинк, селен
- Омега-3
- Витаминоподобные вещества: L-карнитин, инозитол, таурин
- Итоговое тестирование

Дополнительный модуль. Профилактика и медицина образа жизни

- Физическая активность как компонент профилактики
- Сон и его место в профилактической работе
- Отказ от вредных привычек
- Организация массовых профилактических программ

02. ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ • 72 ЧАСА

- Антропометрические данные и этапы развития: что есть норма, а что нет

- Питание детей до года: искусственное и естественное вскармливание, особенности и нюансы
- Прикорм: виды, окно введения, состав
- Основы питания детей разных возрастов
- Питание при аллергии
- «Малоежки»: дети с избирательным питанием. Пищевое поведение ребёнка
- Формирование пищевого поведения. Вопросы НПП у ребёнка: последствия, риски
- РПП и НПП: где грань и что делать?
- Организация питания ребёнка и семьи
- Планирование рациона питания ребёнка
- Формирование рациона семьи. Продуктовая корзина и привычки для всех
- Организация питания вне дома: еда с собой и перекусы
- Запреты и разрешения: сахар, сладости, фастфуд. Клинические и профессиональные аспекты
- Основы эффективной коммуникации с родителями
- Ребёнок с ожирением: диагностика и тактика специалиста на приёме
- Ребёнок с дефицитом массы тела и потребностью в нутриционной поддержке
- Основы диагностики и питания ребёнка с целиакией и лактазной недостаточностью
- Ребёнок с ДЦП: основы антропометрии и питания
- Сахарный диабет у детей: основы диагностики и питания

03. ПСИХОЛОГИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ТЕРАПИЯ РПП • 144 ЧАСА

Блок 1. Базовые навыки и терапевтический фундамент

- Мотивация и начало работы: первичная консультация, мотивационное интервью, амбивалентность, терапевтический контракт
- Терапевтическая позиция: отношения, устойчивость, ответственность и границы, установки специалиста
- Диагностика и безопасность: ресурсы, стабилизация, красные флаги РПП, маршрутизация
- Работа с сопротивлением: перфекционизм, обесценивание, срывы, рецидивы
- Контакт и чувства: стыд, телесная уязвимость, активное слушание, алекситимия

Блок 2. Специальные знания и работа с пищевым поведением

- Клинический базис: диагностика НПП и РПП, критерии МКБ-11, пищевые сценарии

- Физиология и сигналы тела: голод, аппетит, насыщение, образ тела
- Психологические механизмы переедания и функции еды
- Поведенческая коррекция: саморегуляция, легализация продуктов, физическая активность как ресурс
- Жизненные ситуации: поездки, праздники, рецидивы и достижения

Живые встречи и супервизии — раз в 2 недели

- Неделя 2: практикум «Первый контакт и прошивка контракта»
- Неделя 4: супервизия «Границы ответственности и красные флаги»
- Неделя 6: практикум «Калибровка биологии и дневниковый анализ»
- Неделя 8: интервизия «Легализация запретов и работа с саботажем»

Единая профессиональная траектория

Клиническая нутрициология → профилактика и медицина образа жизни → питание детей и семейная среда → пищевое поведение → НПП/РПП → практическая работа с пациентом.

ПОДРОБНЕЕ О ПРОГРАММЕ

Семейная нутрициология — перейти на сайт ↗