|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Тема  | Темы занятий  |
|  1.  | Основы нутрициологии  (18 ч.)  | 1. Введение. Роль питания в устранении основных дисбалансов организма человека  |
| 2. Основы, принципы и правила рационального питания (пищевой хронотип, кратность приемов пищи, суточное распределение калоража, метаболическая гибкость, пищевое разнообразие, темп еды, калорийность и нутриентная плотность и т.д.)   |
| 3. Макронутриенты. Углеводы. Моно-, олиго- и полисахаритды. Нутритивная ценность и потребность. Пищеварение и усвоение. Гликемический индекс, гликемическая нагрузка, инсулиновый индекс.   |
| 4. Белки. Структура, свойства белков и аминокислот. Пищеварение, обмен белка. Потребность в белке и аминокислотах. Белок и функция почек. Потребление белка и продолжительность жизни.  |
| 5. Макронутриенты. Липиды. Классификация. Основы биохимии. Обмен холестерина. Роль в организме. Жирные кислоты. Насыщенные и ненасыщенные, классификация и обзор свойств, аспекты практического применения. Транс-жиры. Правомочность понятия «жирофобия»  |
| 6. Микронутриенты: роль витаминов и минералов в рациональном питании  |
| 7. Роль воды в питании и жизни человека  |
| 8. Дневник питания  |
| 9. Обработка пищевых продуктов и способы приготовления  |
| 2  | Практикум: расчет общего и основного обмена веществ  (2 часа)  | 1. Расчет основного и общего обмена веществ с использованием наиболее точных методик исследования   |
| 3  | Практикум: составление рационов питания КБЖУ с использованием современных технологий (4 часа)  | 1. Составление рационов питания с расчетом калорий, белков, жиров и углеводов с использованием современных технологий.   |
|  8.  | Итоговое тестирование. Рефлексия (2 часа)  | 1. Итоговое тестирование  |
| 2. Рефлексия   |