|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  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 |