

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Алейник Станислав Николаевич
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 03.08.2026 10:43:43
 Уникальный программный ключ:
 5258223550ea9fbbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ИПКА ФГБОУ ВО
 Белгородский ГАУ
 А.В. Косов
 « 3 » июля 2026г.



**Календарный график
 дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
 «Физиология и биохимия функционального питания»**

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дни занятий								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Пищеварительная система. Законы влияния пищи и процесса потребления на здоровье человека, пути усвоения пищи, переработки, утилизации и выведения из организма	4	4								
2.	Основные макронутриенты и их физиологическая роль в питании для человека: белки, углеводы, жиры	4	4								
3.	Водный баланс и роль воды в обмене веществ.	4		4							
4.	Энергетический баланс и расчет калорийности рациона. Баланс БЖУ и практические подходы к планированию питания. Формулы расчета идеальной массы тела, основного обмена и расхода энергии. Принципы составления сбалансированного рациона	6		4	2						
5.	Витамины: роль, потребности, дефициты. Функции, классификации и особенности метаболизма витаминов, причины и симптомы авитаминоза, гиповитаминоза и профицита витаминов, основные источники витаминов, кофакторы, синергисты и антагонисты	4			4						
6.	Минералы: роль, потребности, дефициты. Функции, классификации и особенности метаболизма минералов. Причины дефицита и избытка, симптомы, основные источники, синергисты, антагонисты	4			2	2					
7.	Спортивная нутрициология. Питание физически активных людей. Распределение макронутриентов. Питание до, во время и после	6				6					

[illegible]