

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Едуардович

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.07.2026 08:46:13

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b33d8986ab6255891f288f913a1351fae

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ.В.Я.ГОРИНА»**

Рассмотрено и одобрено
на заседании Ученого совета ИПКА
ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ
« 14 » май 2026 г.
протокол № 7

Утверждаю:
директора ИПКА
ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ
А.В. Косов
« 14 » май 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
повышения квалификации**

**«Практическая нутрициология:
основы консультирования и составления рационов»**

Объем часов: 36 часов

Форма обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Майский, 2026 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ в институте переподготовки и повышения квалификации кадров агробизнеса, утверждено приказом ректора ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ от 13.06.2024г.;
- Положение об организации итоговой аттестации при реализации дополнительных профессиональных программ, утверждено приказом ректора ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ от 30.12.2016г.;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности в институте переподготовки и повышения квалификации кадров агробизнеса, утверждено приказом ректора ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ от 26.06.2025г.;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 июня 2020г № 329н профессиональный стандарт "Специалист по технологии продукции и организации общественного питания"

1.2. Требования к слушателям - работники предприятий и организаций любых форм собственности, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование, (получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование).

Категория слушателей – лица, заинтересованные в организации здорового питания

1.3. Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Целью реализации программы является совершенствование профессиональных компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности в рамках имеющейся квалификации по оказанию консультационных и информационных услуг физическим и юридическим лицам по вопросам организации здорового питания и поддержания здорового образа жизни с целью повышения информированности населения об актуальных вопросах организации здорового питания, соответствующего потребностям различных возрастно-половых групп с учетом региональных особенностей и формирования системы мотивации к здоровому образу жизни.

Виды профессиональной деятельности и трудовые функции:

Вид профессиональной деятельности	Обобщенная трудовая функция	Трудовые функции	Уровень квалификации	Основание
Производство продукции общественно-го питания массового изготовления и специали-	Организационно-технологическое обеспечение производства про-	Технологическое обеспечение производства продукции общественно-го питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов	5	Профессиональный стандарт "Специалист по технологии продукции и организации общественного питания", утвержден приказом Министерства

зированных пищевых продуктов	дукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов	Разработка системы мероприятий по повышению эффективности технологических процессов производства высококачественных безопасных продуктов питания из растительного сырья		труда и социальной защиты Российской Федерации от 15 июня 2020 года № 329н
------------------------------	--	---	--	--

Планируемые результаты обучения:

Трудовые функции	Трудовые действия	Умения	Знания
Технологическое обеспечение производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов	Технологическое обеспечение проектных и экспериментальных работ по разработке и внедрению рецептур новых видов продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов и технологических процессов их производства	Рассчитывать производственные рецептуры продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов	Виды и качественные показатели сырья, полуфабрикатов и готовой продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов Основные технологические процессы производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов Нормативно-техническая документация на сырье, полуфабрикаты и готовую продукцию общественного питания массового изготовления и специализированные пищевые продукты

1.5. Трудоемкость программы – «Практическая нутрициология: основы консультирования и составления рационов» - 36 часов

2. Учебный план

№ п/п	Наименования модуля, раздела, темы	Всего часов	Контактная работа, час., в том числе:						Электронное обу- чение (ЭО), час.			Са- мо- стоя- тель- ная ра- бота, час.	Стажи- ровка, час.	Форма контроля		
			аудиторная работа, час.			с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) час.			Лк	ПЗ	Всего			З	Э	МЭ
			Лк	ПЗ	Всего	Лк	ПЗ	Всего								
1	Принципы анализа и оценки пищевого ста- туса, индекса массы тела. Анализ дефицита витаминов, макро- и микроэлементов, ми- норных биологически активных веществ с текущем составе продуктов и информации об индивидуальных особенностях питания и пищевых привычках консультируемых	8				4	2	6				2				
2	Компьютерные программы оценки факти- ческого питания, диагностического тести- рования для выявлений нарушений пище- вого поведения. Применение аналитиче- ских приборов: калипер, аппарат для иссле- дования компонентного состава тела (биоимпедансметр)	8				2	2	4				4				
3	Влияние образа жизни на здоровье. Пита- ние и сон как важнейшие составляющие здорового образа жизни. Понятие стресс и его влияние на организм. Влияние хрони- ческого стресса на иммунитет. Механизм развития чувства голода и насыщения. Ум- ный фитнес - комплексная проработка тела.	8				4		4				4				
	Этика и профессиональная ответственность нутрициолога. Граница между диетологией и нутрициологией. Права и обязанности нутрициолога. Позиционирование услуг. Ор- ганизация легальной деятельности.	4				2		2				2				
4	Методика проведения консультативного приема на всех этапах: завоевать доверие клиента, настроить на совместную работу, поддержать мотивацию. Практика консуль- таций по вопросам формирования рациона,	6				2	2	4				2				

№ п/п	Наименования модуля, раздела, темы	Всего часов	Контактная работа, час., в том числе:						Электронное обу- чение (ЭО), час.			Са- мо- стоя- тель- ная ра- бота, час.	Стажи- ровка, час.	Форма контроля		
			аудиторная работа, час.			с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) час.			Лк	ПЗ	Всего			З	Э	МЭ
			Лк	ПЗ	Всего	Лк	ПЗ	Всего								
	здорового образа жизни. Схема первичной и повторных консультаций. Подготовка к консультации. Способы самоконтроля. Дневник питания															
	Итоговая аттестация	2												2		
	Всего часов	36				14	6	20				14		2		

Условные обозначения:

ЛК - лекции

ПЗ- практические занятия

СР - самостоятельная работа

З- зачет

Э- экзамен

МЭ - междисциплинарный экзамен

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Дни занятий				
			1	2	3	4	5
1	Принципы анализа и оценки пищевого статуса, индекса массы тела. Анализ дефицита витаминов, макро- и микроэлементов, минорных биологически активных веществ с текущим составом продуктов и информации об индивидуальных особенностях питания и пищевых привычках консультируемых	8	8				
2	Компьютерные программы оценки фактического питания, диагностического тестирования для выявления нарушений пищевого поведения. Применение аналитических приборов: калипер, аппарат для исследования компонентного состава тела (биоимпедансметр)	8		8			
3	Влияние образа жизни на здоровье. Питание и сон как важнейшие составляющие здорового образа жизни. Понятие стресс и его влияние на организм. Влияние хронического стресса на иммунитет. Механизм развития чувства голода и насыщения. Умный фитнес - комплексная проработка тела.	8			8		
4	Этика и профессиональная ответственность нутрициолога. Граница между диетологией и нутрициологией. Права и обязанности нутрициолога. Позиционирование услуг. Организация легальной деятельности.	4				4	
5	Методика проведения консультативного приема на всех этапах: завоевать доверие клиента, настроить на совместную работу, поддержать мотивацию. Практика консультаций по вопросам формирования рациона, здорового образа жизни. Схема первичной и повторных консультаций. Подготовка к консультации. Способы самоконтроля. Дневник питания	6				4	2
6	Итоговая аттестация	2				2	2
	Всего	36	8	8	8	8	4

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1.1 Формат программы основан на едином принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов и содержит один учебный модуль, подчиненный единой цели программы который включает в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных занятий, иных видов учебной деятельности обучающихся и форм аттестации.

4.1.2. Реализация программы предполагает такие виды аудиторных занятий, как: лекции, практические занятия. Предусматривается дистанционный формат обучения, который реализуется с помощью электронных ресурсов СЭПУК, Moodle, Mirapolis и т.д.

4.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.2.1 Обучение по программе осуществляется на основе договора о платных образовательных услугах, заключаемого со слушателем и (или) с физическим или юридическим лицом, обязующимся оплатить обучение лица, зачисляемого на обучение.

Обучение может осуществляться как единовременно и непрерывно, так и поэтапно посредством освоения отдельных разделов программы.

4.2.2. Обучение осуществляется в соответствии с Учебным планом и календарным учебным графиком.

4.3 РЕСУРСЫ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Профессиональный штат педагогических работников института переподготовки и повышения квалификации кадров агробизнеса, приглашенные на условиях почасовой оплаты преподаватели из числа ведущих ученых, руководителей и специалистов органов государственной власти, практиков.

4.4. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае обучения по программе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья таких обучающихся.

Образование обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий). На аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и (или) тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению институтом обеспечивается выпуск и использование на учебных занятиях альтернативных форматов печатных матери-

алов (крупный шрифт или аудиофайлы) а также обеспечивает обучающихся надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата материально-технические условия института обеспечивают возможность беспрепятственного доступа слушателей в учебные помещения, а также пребывания в них (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов; наличие специальных кресел и других приспособлений). На аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации лицам с ограниченными возможностями здоровья, имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

5. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

5.1. АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Наименование разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности слушателей	Объем аудиторных часов
Принципы анализа и оценки пищевого статуса, индекса массы тела. Анализ дефицита витаминов, макро- и микроэлементов, минорных биологически активных веществ с текущем составе продуктов и информации об индивидуальных особенностях питания и пищевых привычках консультируемых	Принципы оценки пищевого статуса и ИМТ Оценка пищевого статуса — это комплексный анализ, который включает: Антропометрию: измерение веса, роста, окружностей. Ключевой показатель — Индекс Массы Тела (ИМТ) , который рассчитывается как вес (кг) / рост (м ²). ИМТ служит первичным, но не единственным индикатором для оценки рисков для здоровья. Клинический осмотр: оценка состояния кожи, волос, ногтей, которые могут указывать на дефициты. Лабораторная диагностика: анализы крови и волос для точного определения уровня витаминов и минералов. Анализ рациона: сбор информации о фактическом питании. Анализ дефицитов и индивидуальных особенностей Для выявления дефицитов и разработки персонализированных рекомендаций проводится: Анализ нутриентов: оценка поступления макронутриентов (белки, жиры, углеводы), микронутриентов (витамины, минералы) и минорных биологически активных веществ (фитонутриентов, биофлавоноидов) из текущего рациона. Сбор анамнеза: изучение индивидуальных особенностей: возраст, пол, уровень физической активности, наличие хронических заболеваний, приём лекарств. Анализ пищевых привычек: выявление режима питания, предпочтений, непереносимостей и «слабых мест» в рационе (например, недостаток овощей или избыток сахара). Синтез этих данных позволяет составить полную картину нутритивного статуса человека и выявить корневые причины возможных проблем со здоровьем.	4 час - лекции, 2 час- практические занятия, 2 час.- самостоятельная работа
Компьютерные программы оценки фактического питания,	Программы оценки питания: это цифровые дневники (например, <i>FatSecret</i> , <i>MyFitnessPal</i>), куда пользователь вносит всё съеденное. Программа автоматически рассчитывает	2 час - лекции, 2 час-

диагностического тестирования для выявления нарушений пищевого поведения. Применение аналитических приборов: калипер, аппарат для исследования компонентного состава тела (биоимпедансметр)	тывает калорийность и баланс БЖУ (белков, жиров, углеводов), выявляя дефициты или избытки нутриентов. Диагностика нарушений пищевого поведения: проводится с помощью стандартизированных опросников (<i>EAT-26</i>, голландский опросник пищевого поведения) и клинических интервью. Это позволяет выявить риски анорексии, булимии или компульсивного переедания. Применение аналитических приборов Для объективной оценки физического состояния используются специальные приборы: Калипер: простой инструмент для измерения толщины подкожно-жировых складок в определённых точках тела. Позволяет индивидуально оценить процентное содержание жира в организме. Аппарат для исследования компонентного состава тела (биоимпедансметр): более точный метод. Прибор пропускает через тело слабый электрический ток и на основе сопротивления тканей определяет соотношение мышечной массы, жировой ткани и воды в организме.	практические занятия, 4 час.-самостоятельная работа
Влияние образа жизни на здоровье. Питание и сон как важнейшие составляющие здорового образа жизни. Понятие стресс и его влияние на организм. Влияние хронического стресса на иммунитет. Механизм развития чувства голода и насыщения. Умный фитнес - комплексная проработка тела.	Фундамент здоровья: питание и сон Здоровый образ жизни строится на двух ключевых опорах: Питание: обеспечивает организм «строительными материалами» (белки), энергией (углеводы, жиры) и регуляторами (витамины, минералы). Несбалансированный рацион напрямую ведёт к развитию хронических заболеваний. Сон: критически важен для восстановления нервной системы, гормональной регуляции и иммунитета. Недостаток сна (< 7 часов) нарушает выработку гормонов голода (<i>грелина</i>) и насыщения (<i>лептина</i>), что провоцирует переедание. Стресс — это неспецифическая реакция организма на любое требование или угрозу. Хронический стресс держит нервную систему в постоянном напряжении, что приводит к истощению надпочечников и подавлению иммунного ответа. Организм становится уязвимым для инфекций и воспалений. Механизм голода/насыщения тесно связан со стрессом: кортизол (гормон стресса) повышает аппетит и тягу к высококалорийной пище. Умный фитнес Это подход к физической активности, основанный на комплексности и осознанности, а не на изнурительных тренировках. Комплексность: включает кардио- (для сердца), силовые (для мышц и костей) и функциональные (для координации) нагрузки. Цель: не сжечь максимум калорий за раз, а укрепить здоровье, улучшить состав тела и повысить качество жизни через регулярную и адекватную нагрузку.	4 час - лекции, 4 час.-самостоятельная работа
Этика и профессиональная ответственность нутрициолога. Граница между диетологией и нутрициологией. Права и обязанности нутрициолога. Позиционирование услуг. Организация легальной деятельности.	Диетология — это область медицины. Диетолог (врач) работает с диагностированными заболеваниями, назначает лечебные диеты (<i>лечебные столы</i>) и имеет право лечить. Нутрициология — это наука о питании здоровых людей. Нутрициолог занимается коррекцией рациона, формированием здоровых привычек и профилактикой, но не лечит болезни. Права, обязанности и этика Ключевой принцип работы нутрициолога — «не навреди». Обязанности: действовать в интересах клиента, соблюдать конфиденциальность, признавать границы своей компетенции. Этика: нутрициолог обязан рекомендовать только научно обоснованные подходы и немедленно направлять клиента к врачу	4 час - лекции, 2 час.-самостоятельная работа

	при подозрении на заболевание или дефициты, которые он не может корректировать самостоятельно. Позиционирование: услуги должны подаваться честно. Нутрициолог продаёт консультации по составлению сбалансированного рациона и изменению образа жизни, а не «чудо-диеты» или излечение от болезней. Легализация: для законной деятельности необходимо оформить статус самозанятого или ИП, что позволяет работать официально, платить налоги и выдавать клиентам чеки, повышая доверие к своим услугам.	
Методика проведения консультативного приема на всех этапах: завоевать доверие клиента, настроить на совместную работу, поддержать мотивацию. Практика консультаций по вопросам формирования рациона, здорового образа жизни. Схема первичной и повторных консультаций. Подготовка к консультации. Способы самоконтроля. Дневник питания	Этапы консультации и построение доверия Консультация — это партнерство, а не лекция. Завоевать доверие: начинается с эмпатии и активного слушания. Важно создать безопасное пространство без осуждения, где клиент может открыто говорить о своих проблемах. Настроить на совместную работу: цель — вместе сформулировать запрос клиента (не просто «похудеть», а «чувствовать себя бодрее к вечеру») и определить его личную ответственность за результат. Поддержать мотивацию: фокус на маленьких достижимых целях, позитивном подкреплении и поиске внутренней мотивации клиента («зачем мне это нужно?»). Схема консультаций и инструменты Первичная консультация (60–90 минут): сбор анамнеза (цели, привычки, здоровье), анализ текущего рациона, постановка главной цели и 1-2 первых задач. Повторные консультации (30–45 минут): контроль прогресса, разбор трудностей, корректировка плана, постановка новых задач. Подготовка к консультации: нутрициолог изучает анкету/дневник питания клиента заранее для анализа. Ключевой инструмент — Дневник питания: главный источник объективной информации. Позволяет увидеть реальный рацион, дефициты и паттерны поведения, которые клиент часто не осознает. Самоконтроль: обучение клиента методам самостоятельного отслеживания прогресса (вес, объемы, самочувствие) для поддержания осознанности между встречами.	2 час - лекции, 2 час- практиче- ские занятия, 2 час.- самостоя- тельная работа
Итоговая аттестация	Тестирование	2 час
Всего часов		36

6. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

6.1. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формой итоговой аттестации по итогам освоения программы является зачет в виде тестирования.

6.2 ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

6.2.1 Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования после освоения всех тем программы и подтверждается оценкой «зачет» или «незачет».

6.2.2 Итоговая аттестация оформляется зачетной ведомостью, в которых отражают результат эффективности обучения слушателей и принимают решение о выдаче слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, удостоверения о повышении квалификации.

6.2.3 Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) от-

численным из ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ИПКА

6.3. Критерии оценки знаний:

Оценка «зачтено» выставляется при условии правильного ответа слушателя на 51% и более тестовых заданий. Оценка «не зачтено» выставляется при условии правильного ответа слушателя на 50% и менее тестовых заданий.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Дубровин, И. А. Поведение потребителей : учебное пособие / И. А. Дубровин. — 4-е изд. — М. : Дашков и К, 2012. — 312 с. — ISBN 978-5-394-01475-8.
2. Панкрухин, А. П. Маркетинг [Электронный ресурс] : учебник для вузов. — 6-е изд., стер. — Электрон. текстовые дан. — М. : Омега-Л, 2009. — 656 с. — ISBN 978-5-370-00969-3.
3. «Ориентация потребителя на здоровое питание: обзор литературы и разработка модели согласования интересов участников рынка» (авторы: А. В. Соболева, Е. А. Столярова) // Российский журнал менеджмента. — 2019. — Т. 17, № 2. — С. 203–232.
4. «Ориентация потребителя на здоровое питание: обзор литературы и разработка модели согласования интересов участников рынка» (авторы: А. В. Соболева, Е. А. Столярова) // Российский журнал менеджмента. — 2019. — Т. 17, № 2. — С. 203–232.
5. Мартинчик А. Н. «Нутрициология. Основы питания человека». — 2026. — 504 с. — ISBN 978-5-9704-9606-0.
6. Тель Л. З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А., Коман И. Э. «Нутрициология». — 2024. — 544 с. — ISBN 978-5-4235-0449-6.
7. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б., Погожева А. В. «Нутрициология. Полное руководство для практикующих специалистов по питанию». — 2025. — 432 с. — ISBN 978-5-04-200968-6.

Дополнительная литература:

Перечень рекомендуемых Интернет ресурсов

1. Электронная библиотека издательства «Лань» <http://e.lanbook.com/>
2. Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru>;
3. Библиотека. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://window.edu.ru>;
4. Российская электронная библиотека: <http://www.elbib.ru>;
5. <http://www.milkbranch.ru/publ/view/118.html>
6. <http://health-diet.ru/article/vitaminy/norm/>
7. <http://narod.ru/disk/start/38.dl36sfnarod.yandex.ru/37395018001/h25bf3a908f248fc90a18b5fe3165f039/Normy2008.pdf>

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Тестовые задания

1. Пищевой статус — это:

А) Только масса тела и рост человека.

Б) **Комплексная характеристика состояния питания и обеспеченности организма нутриентами, включающая антропометрию, биохимию, клинические данные и анализ рациона.**

В) Перечень продуктов, которые человек ест за неделю.

2. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

А) Вес (кг) / Рост (см).

Б) **Вес (кг) / (Рост (м))².**

В) Рост (м) / Вес (кг).

3. Для анализа дефицита витаминов и микроэлементов учитывают:

А) **Лабораторные показатели, пищевые привычки, особенности рациона, возможные патологии ЖКТ, приём лекарств.**

Б) Только жалобы на усталость.

В) Только состав магазинных продуктов без учёта индивидуального питания.

4. Минорные биологически активные вещества — это:

А) Основные макронутриенты (белки, жиры, углеводы).

Б) **Вещества в малых количествах (флавоноиды, фитостерины, полифенолы), влияющие на обменные процессы и здоровье.**

В) Пищевые добавки с красителями и ароматизаторами.

5. Компьютерные программы оценки фактического питания позволяют:

А) **Рассчитывать содержание нутриентов в рационе, сопоставлять с нормами, анализировать дефициты и избытки.**

Б) Ставить медицинские диагнозы.

В) Полностью заменять лабораторные анализы.

6. Калипер применяют для:

А) Измерения артериального давления.

Б) **Оценки толщины кожно-жировых складок и примерного процента жира в организме.**

В) Определения уровня глюкозы.

7. Биоимпедансметр позволяет оценить:

А) **Компонентный состав тела: мышечную массу, жировую массу, содержание воды, активную клеточную массу.**

Б) Уровень витаминов в крови.

В) Психологическое состояние.

8. Диагностическое тестирование для выявления нарушений пищевого поведения обычно включает:

А) Только измерение веса.

Б) **Стандартизированные опросники (например, EDE, BES), интервью, оценку эмоционального фона и пищевых привычек.**

В) Анализ состава продуктов в холодильнике.

9. К важнейшим составляющим здорового образа жизни относят:

А) **Сбалансированное питание, достаточный сон, регулярную физическую активность, управление стрессом.**

Б) Только отказ от сахара.

В) Только тренировки 2 раза в неделю.

10. Хронический стресс может влиять на иммунитет:

А) Всегда укрепляет иммунитет.

Б) **Часто ослабляет иммунную защиту из-за длительного повышения кортизола и воспалительных процессов.**

В) Не оказывает никакого влияния.

11. Чувство голода и насыщения регулируется:

А) **Гормонами (грелин, лептин, инсулин), работой гипоталамуса, объёмом и составом пищи, скоростью её усвоения.**

Б) Исключительно визуальным видом еды.

В) Только временем суток.

12. «Умный фитнес» подразумевает:

А) **Подход, сочетающий разные типы нагрузки (силовая, кардио, гибкость, восстановление) с учётом индивидуальных особенностей и целей.**

Б) Тренировки исключительно в зале до изнеможения.

В) Выполнение только модных упражнений из соцсетей.

13. Граница между диетологией и нутрициологией в практике часто выражается в том, что:

- А) Нутрициолог может назначать лекарства и лечебные диеты.
Б) **Диетолог (врач) может ставить диагнозы и назначать лечебные рационы; нутрициолог работает с питанием здоровых людей, формирует привычки, не лечит заболевания.**
В) Это полностью одинаковые профессии.

14. В рамках профессиональной этики нутрициолог обязан:

- А) **Не ставить медицинские диагнозы, не назначать лекарства, при необходимости направлять к врачу, работать в рамках своей компетенции.**
Б) Обещать гарантированное похудение за 2 недели.
В) Рекомендовать БАДы всем клиентам без разбора.

15. Легальная деятельность нутрициолога предполагает:

- А) **Выбор организационно-правовой формы (самозанятость, ИП и т. п.), соблюдение налогового законодательства, корректное позиционирование услуг без медицинских обещаний.**
Б) Работу без оформления, если клиенты довольны.
В) Использование формулировок «лечение», «терапия», «назначаю диету» без медицинского образования.

16. На первом этапе консультации важно:

- А) **Установить доверие, прояснить запрос клиента, обозначить границы работы и ожидания.**
Б) Сразу выдать готовый рацион на месяц.
В) Рассказать о своих успехах и сертификатах.

17. Схема первичной консультации обычно включает:

- А) **Сбор анамнеза (образ жизни, питание, здоровье), оценку целей, анализ текущего рациона, постановку реалистичных задач, план дальнейших шагов.**
Б) Только расчёт КБЖУ.
В) Подбор БАДов без дополнительных данных.

8. Дневник питания помогает:

- А) **Выявить реальные пищевые привычки, объёмы порций, скрытые источники калорий, эмоциональные триггеры, а также отслеживать прогресс.**
Б) Полностью заменить лабораторные анализы.
В) Заменить консультацию с врачом.

19. Для поддержания мотивации клиента нутрициолог использует:

- А) **Постепенные изменения, маленькие достижимые цели, регулярную обратную связь, фокус на успехах.**
Б) Давление и чувство вины за «срывы».
В) Жёсткие запреты на любимые продукты.

20. Подготовка к консультации включает:

- А) **Ознакомление с анкетой клиента, подбор инструментов (опросники, таблицы, шаблоны), планирование структуры беседы.**
Б) Ожидание, пока клиент сам всё расскажет.
В) Составление жёсткого плана изменений без учёта пожеланий.

Составитель программы

