

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования
_____ Золотарева О.В.

«16» ноября 2023 г.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины «Ортобиотика и персонализация питания в здоровьесбережении»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы - программы повышения квалификации «Ешь и худей: питание для здоровья».

Количество часов: 14 часов

Форма контроля: -

Содержание:

Ортобиотика и нутрициология, как подход в построение персонализированного питания. Основные мифы и заблуждения в организации питания.

Принципы построения персонализированного питания с учетом возраста. Принципы питания и потребность в пищевых веществах у лиц пожилого возраста, детей и подростков.

Гендерные принципы построения персонализированного питания. Особенности потребления и усвоения основных питательных веществ у мужчин и женщин. Полезные и вредные продукты питания у лиц мужского и женского пола.

Биоимпедансный анализ как инструмент оценки состава тела и нутритивного статуса. Основные показатели нутритивного статуса, способы и средства его коррекции.