



**МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ**

MOSCOW INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
профессиональной переподготовки
«НУТРИЦИОЛОГ»

Москва 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для выполнения профессиональной деятельности в области нутрициологии.

1.2. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, новой квалификации

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- оценивать пищевой статус взрослого и ребенка;
- оценивать пищевую корзину;
- составлять индивидуальный рацион для Ваших клиентов
- составлять индивидуальный рацион для особых групп населения (беременные, женщины в перименопаузе, пожилые и т.д.).
- свободно ориентироваться в вопросах нормальной физиологии эндокринной системы и основах регуляции метаболизма человека
- профилактировать нарушения метаболизма у клиентов с помощью различных подходов к питанию и физическим нагрузкам
- анализировать основные лабораторно-инструментальные показатели диагностики состояния организма и учитывать их при составлении рекомендаций
- оценивать симптоматику дефицитных состояний и составлять персональные рекомендации по приему витаминов и микроэлементов;
- ориентироваться в широком рынке БАД, подбирая оптимальные формы, лучших производителей
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни у детей и контролировать их эффективность
- составлять развернутые рекомендации по питанию и образу жизни, направленные на предупреждение возрастных болезней и увеличение продолжительности жизни
- выстраивать комплексный подход по очищению организма от шлаков и токсинов
- разрабатывать программы детоксикации

1.3. Требования к результатам освоения программы

общекультурные компетенции:

Индекс	Содержание
ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК- 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК-4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК-7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

профессиональные компетенции:

Индекс	Содержание
ПК-1	Способность использовать подходы рационального и адаптивного питания с учетом индивидуальных потребностей и запросов индивидуумов
ПК-2	Способность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих
ПК-3	Готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни
ПК-4	Способность проводить оценку физического состояния клиентов

общепрофессиональные компетенции:

Индекс	Содержание
ОПК-1	Владением навыками поиска, анализа и использования нормативных и правовых документов в своей профессиональной деятельности
ОПК-2	Готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач в области профессиональной деятельности

1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу «Нутрициолог».

Уровень подготовки: высшее образование, среднее профессиональное образование или обучение в учреждениях ВПО и СПО.

1.5 Трудоемкость обучения

Нормативная трудоемкость обучения по данной программе – **560 академических часов**, включая все виды учебной работы слушателя.

1.6 Форма обучения

1.7 Режим занятий

При любой форме обучения учебная нагрузка устанавливается не более **8 академических часов** в день.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№	Дисциплина	Объем нагрузки			Форма итогового контроля
		Всего	Лекции	Тест/опрос	
1	ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ	108	107	1	Тест/оценка
2	ПРОФЕССИЯ «НУТРИЦИОЛОГ»	54	53	1	Тест/оценка
3	АНТРОПОМЕТРИЯ	54	53	1	Тест/оценка
4	ПРОБЛЕМАТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА	72	71	1	Тест/оценка
5	НУТРИЦЕВТИКИ	72	71	1	Тест/оценка
6	НУТРИЦИОЛОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	72	71	1	Тест/оценка
7	РАЗВИТИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА НУТРИЦИОЛОГА И ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ	72	71	1	Тест/оценка
8	ПРАКТИКА ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ, КЕЙС-МЕТОДЫ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	52	0	52	Тест/оценка
9	ИТОГОВЫЙ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ЭКЗАМЕН. НУТРИЦИОЛОГ 2023	4	0	4	Тест/оценка
	ИТОГО:	560			

2.2. Дисциплинарное содержание программы

№	Дисциплина	Объем нагрузки	Форма итогового контроля
		Всего	
1	ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ	108	Тест/оценка
	Основные понятия нутрициологии. Границы компетенций специалиста в вопросах питания и диетологии	6	
	Пищеварительная система	6	
	Полноценность рациона. Основные питательные вещества	6	
	Пищевые добавки	5	
	Энергетический обмен	5	
	Режим питания	5	
	Практические инструменты консультирования	5	
	Телосложение и вес	5	
	Коррекция веса	5	
	Питание особых групп населения	5	
	Концепция 4Р	5	
	Нутриентный состав пищи	5	
	Микробиом человека	5	
	Биологически активные добавки, витамины и минералы	5	
	Детокс организма	5	
	Универсальные правила питания	5	
	Нормализация рациона. С чего начать	5	
	Влияние сна на здоровье	5	
	Зависимость от еды	5	
	Генетические и эпигенетические факторы, влияющие на	5	

	качество и продолжительность жизни		
	Работа с расстройствами пищевого поведения	5	
2	ПРОФЕССИЯ «НУТРИЦИОЛОГ»	54	Тест/оценка
	Нутрициолог – востребованная профессия современности	27	
	Гибкие навыки в работе нутрициолога	27	
3	АНТРОПОМЕТРИЯ	54	Тест/оценка
	Возникновение антропометрии как науки	8	
	Методика антропометрических исследований	8	
	Методы оценки состава тела. Часть 1	8	
	Методы оценки состава тела. Часть 2	8	
	Индекс массы тел	8	
	Соматоскопия	7	
	Типы телосложений	7	
4	ПРОБЛЕМАТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА	72	Тест/оценка
	Понятие лишнего веса: способы определения	11	
	Физиологические причины лишнего веса	11	
	Психологические причины лишнего веса	10	
	Физиологические последствия лишнего веса	10	
	Взаимосвязь стресса и лишнего веса	10	
	Профилактика лишнего веса	10	
	Антистресс менеджмент	10	
5	НУТРИЦЕВТИКИ	72	Тест/оценка
	Витамины	36	
	Минералы	36	
6	НУТРИЦИОЛОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	72	Тест/оценка
	Понятие питания его роль в жизни человека	9	
	Особенности питания детского и подросткового возраста	9	
	Нормативно-правовое регулирование сферы	9	
	Питание детей от рождения до 3 лет	9	
	Питание детей дошкольного возраста (от 3 до 6-7 лет)	9	
	Питание детей школьного возраста и подростков (от 7 до 18 лет)	9	
	Организация питания в детских и подростковых учреждениях	9	
	Последствия нарушения питания детей и подростков	9	
7	РАЗВИТИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА НУТРИЦИОЛОГА И ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ	72	Тест/оценка
	Зачем нутрициологу личный бренд	8	
	Онлайн площадки	8	
	Оффлайн продвижение	8	
	Цели и подготовка продвижения	8	
	Стратегия продвижения	8	
	Платные и бесплатные каналы продвижения	8	
	Стоимость услуг и продуктовая линейка	8	
	Анализ рынка	8	
	Масштабирование	8	
8	ПРАКТИКА ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ, КЕЙС-МЕТОДЫ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	52	Тест/оценка
9	ИТОГОВЫЙ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ЭКЗАМЕН	4	Тест/оценка
	ИТОГО	560	

ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ

Тема 1. Основные понятия нутрициологии. Границы компетенций специалиста в вопросах питания и диетологии

Понятие питания. Что такое нутрициология? Роль специалиста – нутрициолога и границы компетенции

Тема 2. Пищеварительная система

Устройство и функции пищеварительной системы. Процесс пищеварения. Регуляция пищеварения

Тема 3. Полноценность рациона. Основные питательные вещества

Понятия о жирах, белках, углеводах. Роль в пищеварении воды, минеральных веществ, витаминов

Тема 4. Пищевые добавки

Классификация пищевых добавок. Основные пищевые добавки. Безопасность пищи

Тема 5. Энергетический обмен

Понятие энергетического и пластического обмена. Превращение энергии в организме. Энергетический баланс

Тема 6. Режим питания

Принципы рационального режима питания. Режим питания и циркадные циклы. Вегетарианское питание

Тема 7. Практические инструменты консультирования

Сбор и анализ информации о клиенте. Работа с мотивацией. Проведение обучения и выдача рекомендаций.

Тема 8. Телосложение и вес

Типы конституций. Индекс массы тела. Процент жира и его распределение в организме.

Тема 9. Коррекция веса

Факторы, способствующие накоплению жира. Стратегии коррекции веса. Нарушения пищевого поведения

Тема 10. Питание особых групп населения

Питание детей и подростков. Питание беременных и кормящих женщин. Питание пожилых людей и людей старческого возраста

Тема 11. Концепция 4Р

Причины нехватки питательных веществ. Виды питания. Концепция 4Р. Рекомендации

Тема 12. Нутриентный состав пищи

Понятие о белках, жирах и углеводах. Определение пищевой, биологической и энергетической ценности. Влияние баланса нутриентов в пище на здоровье в целом

Тема 13. Микробиом человека

Пробиотики и пребиотики. Механизм действия. Продукты

Тема 14. Биологически активные добавки, витамины и минералы

Термины и определения. Влияние на организм. Перечень эссенциальных веществ

Тема 15. Детокс организма

Системы, участвующие в детоксикации. Виды токсинов. Пути их поступления. Методы детоксикации

Тема 16. Универсальные правила питания

Режим питания. Рацион. Практические советы

Тема 17. Нормализация рациона. С чего начать

Правильная продуктовая корзина. «Ловушки» маркетологов. Практические советы

Тема 18. Влияние сна на здоровье

Гормон сна. Причины позднего засыпания. Рекомендации по улучшению качества сна

Тема 19. Зависимость от еды

Продукты, вызывающие зависимость. Причины зависимости. Методы борьбы с зависимостями

Тема 20. Генетические и эпигенетические факторы, влияющие на качество и продолжительность жизни

Наследственность и факторы внешней среды. Как минимизировать риски. Профилактика

Тема 21. Работа с расстройствами пищевого поведения

Симптомы анорексии и булимии. Структура сессии при расстройствах пищевого поведения

2. ПРОФЕССИЯ «НУТРИЦИОЛОГ»

Тема 1. Нутрициолог – востребованная профессия современности

Кто такой нутрициолог. Актуальность профессии в современных условиях. Зона ответственности и компетенций нутрициолога

Тема 2. Гибкие навыки в работе нутрициолога

Какие навыки необходимы нутрициологу. Как развить в себе гибкие навыки?

3. АНТРОПОМЕТРИЯ

Тема 1. Возникновение антропометрии как науки

История возникновения антропометрии. Современные области применения антропометрических методов исследования

Тема 2. Методика антропометрических исследований

Подготовка и организация исследования. Инструменты, точки и плоскости антропометрии. Методика измерений

Тема 3. Методы оценки состава тела. Часть 1

Состав тела. Антропометрический метод. Гидростатический метод

Тема 4. Методы оценки состава тела. Часть 2

Биомпендансный метод. Воздушная плетизмография. Методы на основе рентгеновского и радиоизотопного излучений. Преимущества и недостатки разных методов

Тема 5. Индекс массы тел

Предпосылки возникновения универсального способа. Понятие индекса массы тела. Значимость ИМТ

Тема 6. Соматоскопия

Внешний осмотр: осанка, нарушения осанки, стопа. Гармоничность развития человека. Понятие силы, функциональных показателей

Тема 7. Типы телосложений

Оценка типа телосложения: роль и значения в практике. Схема разных авторов: Бунака,

Галанта, Шкерли, Штефко

4. ПРОБЛЕМАТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

Тема 1. Понятие лишнего веса: способы определения

Факторы, по которым можно определить, что у человека лишний вес. Что такое ИМТ, и как его определить. Другие показатели, указывающие на то, что у человека проблемы с лишним весом

Тема 2. Физиологические причины лишнего веса

Нерациональное питание. Прием лекарственных средств. Гиподинамия

Тема 3. Психологические причины лишнего веса

РПП. «Заедание» стресса. Другие психологические причины, из-за которых человек набирает вес

Тема 4. Физиологические последствия лишнего веса

Диагностика заболеваний. Инсулинорезистентность. Заболевания, к которым приводит лишний вес

Тема 5. Взаимосвязь стресса и лишнего веса

Стрессовое ожирение. Терапия «заедания стресса». Пища с высоким содержанием углеводов, как лекарство

Тема 6. Профилактика лишнего веса

Рационализация питания. Как увеличить активность? Как восстановить циркадные ритмы?

Тема 7. Антистресс менеджмент

Магниево-ванновые ванны. Медитация. Йога. Коучинговые практики

5. НУТРИЦЕВТИКИ

Тема 1. Витамины

Общая информация о витаминах. Витамины группы Д, А, Е, К. Витамины группы В, С

Тема 2. Минералы

Макро- и микроминералы. Классификация минеральных веществ. Причины дефицитов. Эффективные формы макро- и микроэлементов

6. НУТРИЦИОЛОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Тема 1. Понятие питания его роль в жизни человека

Понятие пищи, пищевых продуктов, питания. Рациональное сбалансированное питание

Тема 2. Особенности питания детского и подросткового возраста

Особенности обмена веществ детей и подростков. Требования к содержанию КБЖУ в рационе детей и подростков

Тема 3. Нормативно-правовое регулирование сферы

Уровни нормативно-правового регулирования сферы. Изменения в законодательстве

Тема 4. Питание детей от рождения до 3 лет

Потребность ребенка в воде. Питание детей в период с рождения до 1 года. Особенности питания детей с 1 до 3 лет

Тема 5. Питание детей дошкольного возраста (от 3 до 6-7 лет)

Особенности организации питания детей от 3 до 7 лет. Гигиенические рекомендации к оставлению меню

Тема 6. Питание детей школьного возраста и подростков (от 7 до 18 лет)

Особенности организации питания школьников. Режим питания детей от 7 лет и подростков. Ограничение использования ряда продуктов в питании детей

Тема 7. Организация питания в детских и подростковых учреждениях

Требования к пищевым блокам. Контроль за организацией питания в гигиене детей. Методы управления питанием

Тема 8. Последствия нарушения питания детей и подростков

Информация о последствиях нарушения питания от ВОЗ. Последствия нарушений питания детей и подростков в РФ

7. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА НУТРИЦИОЛОГА И ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ

Тема 1. Зачем нутрициологу личный бренд

Портрет аудитории. Продуктовая линейка. Отстраивание и УТП.

Тема 2. Онлайн площадки

VK, Telegram, YouTube

Тема 3. Оффлайн продвижение

Самопрезентация. Нетворкинг. Коллаборация. Рассылки. Книга, мерч. Медийность

Тема 4. Цели и подготовка продвижения

Цели. Подготовка к продвижению. Площадки продвижения. Виды продвижения

Тема 5. Стратегия продвижения

Выбор тем. Создание контента. Визуал. Стратегия продвижения

Тема 6. Платные и бесплатные каналы продвижения

Основные каналы продвижения. Платные каналы продвижения. Бесплатные каналы продвижения

Тема 7. Стоимость услуг и продуктовая линейка

Из чего формируется стоимость? Когда повышать ценник? Продуктовая линейка

Тема 8. Анализ рынка

Анализ конкурентов. Где и как отслеживать конкурентов? Зачем выбирать свою нишу?

Тема 9. Масштабирование

Как понять, что пора масштабироваться? Модели масштабирования для нутрициолога. Масштабирование личного бренда

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-технические условия реализации программы

Занятия проходят в оборудованных аудиториях, с применением современной материально-технической базы: ноутбук (Intel Core i3 (Core i5) 4Gb RAM 500 Gb), проектор (возможностью

видеотрансляции, компьютерами), флипчарт с бумагой, доска маркерная, маркеры разных цветов. Консультационная и информационная поддержка слушателей осуществляется службой технической поддержки с помощью электронной почты.

3.2. Педагогические условия

Под педагогическими условиями понимают «совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в педагогике задач».

Процесс обучения включает:

- тестовые испытания, кейсы, деловые игры;
- доступ к базе знаний Института профессионального образования: лекциям, конференциям, семинарам, электронным конспектам, учебным пособиям, статьям экспертов и дополнительной литературе;

Форма обучения – заочная с применением дистанционных технологий

Учебно-методическое обеспечение программы

№	Дисциплина	Учебно-методическое обеспечение
1	ОБЩАЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ	Электронный учебник, тест
2	ПРОФЕССИЯ «НУТРИЦИОЛОГ»	Электронный учебник, тест
3	АНТРОПОМЕТРИЯ	Электронный учебник, тест
4	ПРОБЛЕМАТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА	Электронный учебник, тест
5	НУТРИЦЕВТИКИ	Электронный учебник, тест
6	НУТРИЦИОЛОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ	Электронный учебник, тест
7	РАЗВИТИЕ ЛИЧНОГО БРЕНДА НУТРИЦИОЛОГА И ПРИВЛЕЧЕНИЕ КЛИЕНТОВ	Электронный учебник, тест
8	ПРАКТИКА ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ, КЕЙС-МЕТОДЫ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ	Электронный учебник, тест
9	ИТОГОВЫЙ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ЭКЗАМЕН.	Электронный учебник, тест

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Качество освоения программ оценивается итоговыми междисциплинарным экзаменом (в системе СДО).

Итоговая оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы проводится в форме итогового междисциплинарного экзамена.

Итоговый экзамен, завершает освоение дополнительной профессиональной образовательной программы, является обязательным и проводится в системе СДО.

Итоговый экзамен проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей. К итоговому экзамену допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план или индивидуальный учебный план.

5. ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. ... – органические вещества, состоящие из углерода, водорода и кислорода

А. углеводы

Б. белки

В. жиры

Г. нет правильного ответа

2. ... влияет на развитие и состояние зубов и далее на здоровье пищеварительной системы

А. нет правильного ответа

Б. Дефицит железа

В. Дефицит йода

Г. Дефицит фтора

3. Антигеморрагическим лечебно-профилактическим действием обладают витамины ...

А. С, Р, К

Б. F, холин, B6

В. А, B2

Г. B1, B2, B6

4. В работах какого ученого содержались первые описания метода гидростатической денситометрии ?

А. Джорджа Сантаянна

Б. Альберта Бенке

В. Ричарда Рорти

Г. Чарльза Пирса

5. В рационе детей первых 3-х лет жизни не должны присутствовать:

А. Грибы

Б. Консервированные продукты домашнего приготовления

В. Сухие концентраты для приготовления гарниров

Г. Натуральный кофе

6. Витаминная недостаточность, которая развивается вследствие нарушения функции пищеварительной системы, заболеваний печени, применения некоторых лекарственных препаратов-авитаминов и т. д. - это ...

А. вторичный гиповитаминоз

Б. гипервитаминоз

В. первичный гиповитаминоз

Г. Авитаминоз

7. Водорастворимые витамины ...

А. накапливаются в организме

Б. практически не накапливаются в организме кроме витамина B12

В. практически не накапливаются в организме

Г. практически не накапливаются в организме кроме витамина D3

8. Возрастная дифференциация питания обучающихся обеспечивается за счет ...

А. разных по виду порций

Б. разных по наполнению порций

В. разных по объему порций

Г. нет правильного ответа

9. Гормоны коры надпочечников (...) усиливают распад белков в тканях, а в печени, наоборот, стимулируют

А. гидрокортизон, кортикостерон

Б. тироксин и трийодтиронин

В. кальцитонин, серотонин

Г. мет-энкефалин, пролактин

10. К какому изменению кожи приводит недостаток ненасыщенных жирных кислот в рационе?

А. к гиперкератозу

Б. все ответы правильные

В. к сухости

Г. к экземе

11. Как называется полное отсутствие витаминов?

А. гуморальная регуляция

Б. гиповитаминоз

В. гипервитаминоз

Г. авитаминоз

12. Как называется потребление большого количества пищи за короткий промежуток времени?

А. Компульсивное переедание

Б. Нервная булимия

В. Нервная анорексия

Г. Нет правильного ответа

13. Как называется совокупность морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств?

А. Библиотека

Б. База

В. Конституция

Г. Комплекс

14. Какие ванны рассеивают давление в физическом теле?

А. Магниевого

Б. Грязевые

В. С морской солью

Г. Нет правильного ответа

15. Какие из следующих высказываний верны?

А. нутрициологи занимаются вопросами питания

Б. диетологи и нутрициологи имеют разные возможности и границы компетенции

В. диетологи занимаются вопросами питания

Г. нутрициолог — врач и может заниматься лечением людей с различными заболеваниями

16. Какие показатели задействованы в формуле по расчету плотности тела?

А. Вес тела в воде

Б. Остаточный объем легких

В. Плотность воды

Г. Обычный вес тела

17. Какова норма белка для ребенка 5-6 лет?

А. 45 г

Б. 55 г

В. 75 г

Г. 95 г

18. Какое количество жиров необходимо потреблять детям 7-10 лет?

А. 70-82 г/сутки

Б. 80-96 г/сутки

В. 63-71 г/сутки

Г. нет правильного ответа

19. Какое процентное соотношение накопленной жировой ткани в организме у женщин считается избыточным?

А. Меньше 15-20

Б. Меньше 20-25

В. Меньше 10-15

Г. Меньше 25-30

20. Какой из данных способов продвижения является бесплатным?

А. SEO

Б. контент-маркетинг

В. контекстная реклама

Г. коллаборации с микроинфлюенсерами

21. Какой показатель ИМТ свойственен классификации ожирения "Нормальное питание"?

А. 18,5 - 24,9

Б. 18 - 24,5

В. 19,5 - 25,9

Г. 17,5 - 23,9

22. Калорийность пищи, съедаемой ребенком 5-6 лет, должна составлять около ...

А. 1400 ккал

Б. 1900 ккал

В. 2000 ккал

Г. 1700 ккал

23. Кто разработал концепцию сбалансированного питания, лежащую в основе теории рационального питания?

А. А. Уголев

Б. все ответы правильные

В. А. Покровский

Г. Н. Червинский

24. На какие аспекты стоит обращать внимание при осмотре кожи?

А. Сухость

Б. Влажность

В. Упругость

Г. Цвет

25. Образ того, что клиент получит от работы с данным специалистом - ...

А. Отстройка от конкурентов

Б. УТП

В. ЦА

Г. Продуктовая линейка

26. Под жировой массой тела понимается масса всех липидов организме. Верно ли данное утверждение?

А. Верно

Б. Неверно

В. Частично верно

Г. нет правильного ответа

27. Продвижение на площадках-поисковиках - ...

А. SFS

Б. SEO-продвижение

В. таргетированная реклама

Г. медийность

28. С помощью чего можно измерить висцеральный жир?

А. томографии

Б. DEXA-сканирования тела

В. УЗИ

Г. все ответы правильные

29. Способ построения деловых связей - ...

А. нетворкинг

Б. рассылки

В. медийность

Г. коллаборации

30. Технология 5S НЕ включает в себя ...

А. соблюдение чистоты

Б. нет правильного ответа

В. удаление ненужного

Г. самоорганизация

31. У каких организмов не присутствуют циркадные ритмы?

А. у грибов

Б. у растений

В. нет правильного ответа

Г. у животных

32. Управление состоянием и поведением своим и других людей в периоды физического и психологического напряжения: сжатых сроков, форс-мажоров, сильных нагрузок - это ...

А. деловое общение

Б. эмоциональный интеллект

В. менторинг

Г. стресс-менеджмент

33. Филлохинон - это ...

А. витамин К

Б. витамин С

В. витамин В

Г. витамин Е

34. Что входит в зону ответственности и компетенций нутрициолога?

А. нутрициолог работает со здоровыми людьми без тяжелых заболеваний

Б. нутрициолог работает с людьми с тяжелыми заболеваниями

В. все указания нутрициолога носят не обязательный, а рекомендательный характер

Г. все указания нутрициолога носят обязательный характер

35. Что входит в понятие правильно организованного режима?

А. строгое соблюдение времени приемов пищи и интервалов между ними

Б. рациональная в физиологическом отношении кратность приемов пищи

В. правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные порции

Г. условия приема пищи и поведение ребенка во время еды

36. Что из перечисленного не относится к незаменимым аминокислотам?

А. триптофан

Б. глутамин

В. изолейцин

Г. треонин

37. Что из следующего характеризует биологическую роль витамина К?

А. провитамин А

Б. в составе КоА участвует в липидном, углеводном и завершающем этапе белкового обмена

В. ускоряет свертывание крови

Г. участвует в тканевом дыхании и окислительном фосфорилировании

38. Что НЕ делает нутрициолог?

А. не назначают диеты при пищевых аллергиях

Б. не информирует об актуальных рекомендациях в сфере питания

В. не изучает состав продуктов и помогает с выбором продуктовой корзины

Г. не рассчитывает норму КБЖУ

39. Что не формирует стоимость услуги нутрициолога?

А. опыт и квалификация

Б. анализ конкурентов

В. траты на рекламу

Г. все перечисленное формирует стоимость

40. Что такое расстройство пищевого поведения?

А. Совокупность физиологических расстройств, которые проявляются в нарушении пищевых привычек и искажении восприятия собственного тела

Б. Совокупность психических расстройств, которые проявляются в нарушении пищевых привычек и искажении восприятия собственного тела

В. Совокупность психических расстройств, которые проявляются в нарушении пищевых привычек

Г. Совокупность физиологических расстройств, которые проявляются в н искажении восприятия собственного тела