

# Специализированная магистратура

## Спортивное питание в сестринском деле

Одобрено NBA



**tech** технологический  
университет



## Специализированная магистратура

### Спортивное питание в сестринском деле

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/nursing/professional-master-degree/master-sports-nutrition-nursing](http://www.techitute.com/ru/nursing/professional-master-degree/master-sports-nutrition-nursing)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Компетенции

---

стр. 14

04

Руководство курса

---

стр. 18

05

Структура и содержание

---

стр. 24

06

Методология

---

стр. 32

07

Квалификация

---

стр. 40

# 01

# Презентация

Специалисты сестринского дела хорошо знакомы с физиологическими процессами и адаптацией организма к питанию спортсмена, поэтому их влияние на спортивные результаты неоспоримо. В этом смысле очень важна специализация в области питания, которая стала важнейшим ответом профессионалов на медицинские и профилактические потребности населения в плане питания и здоровья. Данная программа была разработана, чтобы помочь специалистам сестринского дела обновить свои знания в этой области, чтобы они могли консультировать и помогать спортсменам, как любителям, так и профессионалам, в планировании питания и составлении диет для улучшения их здоровья.





““

*Людам, регулярно выполняющим интенсивные физические упражнения, необходимо сбалансированное питание, богатое питательными веществами, поэтому важно иметь профессионалов, которые могут подсказать им в вопросах питания”*

Большинство факторов, определяющих состояние здоровья, связаны как с питанием, так и с регулярными физическими упражнениями. В случае со спортсменом сбалансированное питание должно обеспечивать достаточное количество энергии для удовлетворения всех потребностей и предоставлять все питательные вещества в достаточном количестве, учитывая индивидуальные особенности и потребности, а также адаптируя потребление к виду спорта и специфике тренировок каждого человека.

Адекватное по количеству и качеству питание до, во время и после физической активности имеет важное значение для оптимизации работоспособности. Однако необходимо помнить, что правильное питание не может заменить неправильные тренировки или регулярный фитнес, так как ненадлежащая диета может ухудшить результаты хорошо тренированного спортсмена.

Специализированная магистратура в области спортивного питания в сестринском деле призвана стать инструментом, помогающим специалистам сестринского ухода в комплексном обслуживании пользователей, которые занимаются каким-либо видом физкультурно-спортивной деятельности, как в целях поддержания здоровья, так и в целях участия в соревнованиях, и направлена на изучение взаимосвязи и важности питания и физкультурно-спортивной деятельности и предоставление современных научных знаний, демонстрирующих благотворное влияние физических упражнений, а также механизмов, с помощью которых они укрепляют здоровье.

Поскольку это онлайн-программа, студент не ограничен фиксированным расписанием или необходимостью переезжать в другое физическое место, а может получить доступ к материалам в любое время суток, совмещая свою профессиональную или личную жизнь с учебой.

Данная **Специализированная магистратура в области спортивного питания в сестринском деле** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ◆ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ◆ Содержит упражнения, в которых процесс самоконтроля может быть использован для улучшения эффективности обучения
- ◆ Интерактивная система обучения на основе алгоритмов для принятия решений в отношении пациента с нарушением питания
- ◆ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ◆ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Профессионалы сестринского дела, специализирующиеся на спортивном питании, являются дополнительным преимуществом в медицинских учреждениях. Присоединяйтесь к нашему сообществу студентов и добавьте плюс к своему резюме, пройдя это высококачественное обучение"*

“

*Данная Специализированная магистратура - лучшая инвестиция при выборе программы повышения квалификации по двум причинам: помимо обновления знаний в области спортивного питания в сестринском деле, вы получите диплом ТЕСН Технологического университета"*

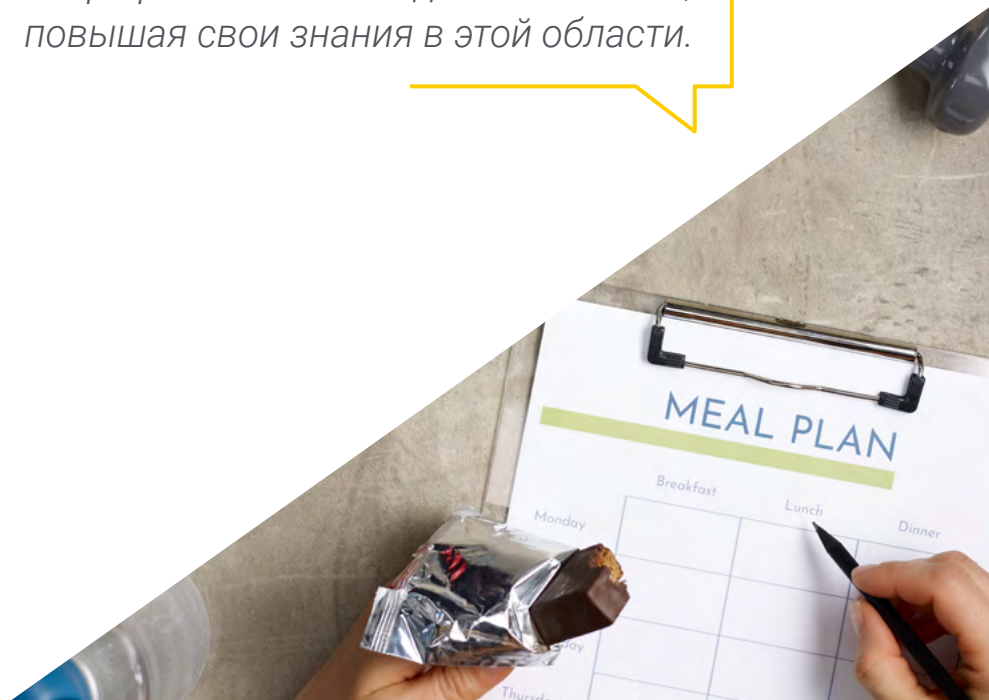
В преподавательский состав входят профессионалы в области питания, которые привносят в обучение обучение практической работы, а также признанные специалисты из ведущих научных сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту сестринского ухода проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалисту сестринского ухода поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами в области спортивного питания в сестринском деле с большим опытом преподавания.

*Специализированная магистратура позволяет проходить обучение в симулированных средах, которые обеспечивают погружение в учебную программу для подготовки к реальным ситуациям.*

*Данная Специализированная магистратура в 100% онлайн-режиме позволит вам совмещать учебу с профессиональной деятельностью, повышая свои знания в этой области.*



02

# Цели

Основной целью программы является развитие теоретического и практического обучения, чтобы специалисты сестринского ухода могли освоить изучение спортивного питания практическим и строгим образом.





“

*Наша цель - стремиться  
к академическому  
совершенству и помогать вам  
расти в своей профессии”*



## Общие цели

---

- Обновить знания диетолога о новых тенденциях в области питания человека влияющих как на здоровье, так и на патологические ситуации с применением доказательной медицины
- Продвигать стратегии работы, основанные на практическом знании новых тенденций в области питания и его применения к патологиям взрослых, где питание играет фундаментальную роль в терапии
- Приобрести технические навыки и умения с помощью мощной аудиовизуальной системы, а также возможность развить их с помощью онлайн-семинаров по симуляции ситуаций и/или специального обучения
- Стимулировать профессиональное развитие путем непрерывного повышения квалификации и проведения научных исследований
- Готовиться к исследованиям пациентов с проблемами питания

“

*Возможность, созданная для профессионалов, ищущих интенсивную и эффективную программу, чтобы сделать значительный шаг вперед в своей профессии”*





## Конкретные цели

---

### Модуль 1. Новые разработки в области питания

- ♦ Проанализировать различные методы оценки пищевого статуса
- ♦ Интерпретировать и интегрировать антропометрические, клинические, биохимические, гематологические, иммунологические и фармакологические данные при оценке питания пациента и его диетотерапии

### Модуль 2. Современные тенденции в области питания

- ♦ Осуществлять раннее выявление и оценку количественных и качественных отклонений от пищевого баланса вследствие избытка или недостатка
- ♦ Описать состав и полезные свойства новых продуктов питания

### Модуль 3. Оценка пищевого статуса и диеты. Применение на практике

- ♦ Объяснить различные методы и продукты базовой и расширенной нутритивной поддержки, связанные с питанием пациента
- ♦ Определить правильное использование эргогенных вспомогательных средств

### Модуль 4. Спортивное питание

- ♦ Определить психологические расстройства связанные со спортом и питанием

### Модуль 5. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физическими упражнениями

- ♦ Получить знания о строении скелетных мышц
- ♦ Понимать функционирование скелетных мышц
- ♦ Получить знания о наиболее важных изменениях, которые происходят у спортсменов
- ♦ Понимать механизмы производства энергии в зависимости от типа выполняемых упражнений
- ♦ Изучить различные энергетические системы, составляющие энергетический метаболизм мышц

### Модуль 6. Вегетарианство и веганство

- ♦ Провести различие между спортсменами-вегетарианцами
- ♦ Знать основные допущенные ошибки
- ♦ Уметь справляться с дефицитом питательных веществ, который наблюдается у спортсменов
- ♦ Владеть навыками, позволяющими обеспечить спортсмена лучшими методами комбинирования продуктов питания

### Модуль 7. Различные стадии или конкретные группы населения

- ♦ Объяснить конкретные физиологические особенности, которые необходимо учитывать при подходе к питанию различных групп спортсменов
- ♦ Понять внешние и внутренние факторы, влияющие на подход к питанию этих групп





### **Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления**

- ♦ Подходить к концепции интегрального питания как к ключевому элементу в процессе функциональной реабилитации и восстановления
- ♦ Различать различные структуры и свойства макро- и микроэлементов
- ♦ Уделять первостепенное внимание важности приема воды и гидратации в процессе восстановления
- ♦ Анализировать различные типы фитохимических веществ и их существенную роль в улучшении состояния здоровья и регенерации организма

### **Модуль 9. Пища, здоровье и профилактика заболеваний: Актуальные вопросы и рекомендации для населения в целом**

- ♦ Проанализировать пищевые привычки, проблемы и мотивацию пациента
- ♦ Обновить знания в области научно обоснованных рекомендаций по питанию для применения в клинической практике
- ♦ Обучить разработке стратегий образования в области питания и ухода за пациентами

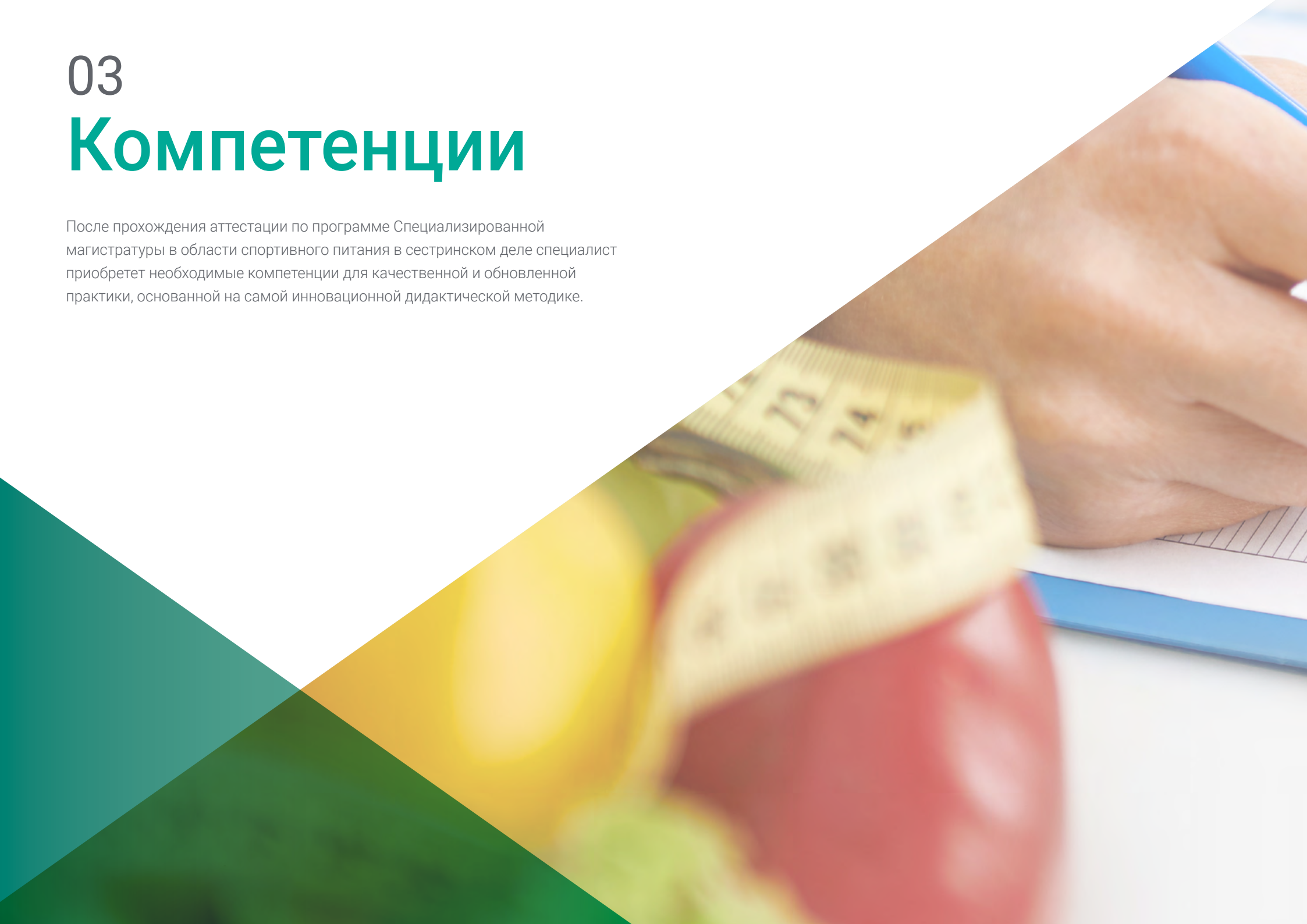
### **Модуль 10. Оценка пищевого статуса и составление индивидуальных планов питания, рекомендаций и последующего контроля**

- ♦ Проводить адекватную оценку клинического случая, интерпретацию причин и рисков
- ♦ Проводить индивидуальный расчет планов питания с учетом всех индивидуальных параметров
- ♦ Составлять планы и модели питания для получения комплексных и практических рекомендаций

03

# Компетенции

После прохождения аттестации по программе Специализированной магистратуры в области спортивного питания в сестринском деле специалист приобретет необходимые компетенции для качественной и обновленной практики, основанной на самой инновационной дидактической методике.







## Общие профессиональные навыки

- ♦ Применять новые тенденции в области спортивного питания для своих пациентов
- ♦ Применять новые тенденции в питании в соответствии с патологиями взрослых
- ♦ Исследовать проблемы питания своих пациентов

“

*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации”*







## Профессиональные навыки

---

- ♦ Давать оценку пищевого статуса пациента
- ♦ Определять проблемы с питанием у пациентов и применять наиболее подходящие методы лечения и диеты в каждом конкретном случае
- ♦ Знать состав пищевых продуктов, определять их назначение и добавлять их в рацион пациентов, которые в них нуждаются
- ♦ Оказывать помощь пациентам с психологическими расстройствами, вызванными занятиями спортом и питанием
- ♦ Быть в курсе вопросов безопасности пищевых продуктов и знать о потенциальных пищевых опасностях
- ♦ Определить преимущества средиземноморской диеты
- ♦ Определить энергетические потребности спортсменов и составить им соответствующие диеты

# 04

## Руководство курса

Наша команда преподавателей, состоящая из экспертов в области спортивного питания в сестринском деле, пользуется большим признанием в своей профессии и состоит из профессионалов с многолетним опытом преподавания, которые собрались вместе, чтобы помочь вам улучшить вашу карьеру. С этой целью они разработали эту магистратуру с учетом последних изменений в данной области, что позволит специалисту пройти обучение и повысить свою квалификацию в этом секторе.



“

*Узнайте от ведущих специалистов о последних достижениях в области спортивного питания в сестринском деле”*

## Приглашенный международный руководитель

Шелби Джонсон - выдающийся специалист по спортивному питанию, специализирующийся на студенческом спорте в США. Ее опыт и специальные знания в этой области стали ключом к достижению ее цели - способствовать наилучшему выступлению спортсменов с высокими спортивными результатами.

В качестве руководителя направления спортивного питания в Университете Дьюка она оказывала помощь студентам-спортсменам в вопросах питания и здоровья. Кроме того, она работала диетологом в Университете Миссури, а также в футбольной, лакроссной и женской баскетбольной командах Университета Флориды.

Стремление предложить молодым спортсменам лучшие рекомендации по питанию во время тренировок и соревнований привело ее к выдающимся достижениям в этой профессиональной области. Таким образом, чтобы гарантировать наилучшее внимание к спортсменам, она отвечала за проведение анализа состава тела и составление индивидуальных планов в соответствии с целями каждого человека. Кроме того, она подсказывает спортсменам наиболее подходящие диеты для их физических нагрузок, чтобы способствовать их полной работоспособности и избежать проблем со здоровьем.

За свою профессиональную карьеру Шелби Джонсон провела комплексную работу в области спортивного питания, а ее способность адаптироваться к различным дисциплинам позволила ей расширить сферу своей деятельности и предложить гораздо более точное внимание.

Благодаря своей подготовке и опыту она создала политику чувствительности к пищевым продуктам для спортивного здоровья, стремясь подчеркнуть важность правильного питания для здоровья. Поэтому ее целью всегда было распространение любой информации, которая поможет спортсменам узнать о лучших питательных веществах, витаминах и продуктах для достижения своих целей.



## Г-жа Джонсон, Шелби

---

- Руководитель направления спортивного питания в Университете Дьюка, Дарем, США
- Консультант по питанию
- Специалист по питанию футбольной, лакроссной и женской баскетбольной команд Университета Флориды
- Специалист по спортивному питанию
- Степень магистра в области прикладной физиологии и кинезиологии в Университете Флориды
- Степень бакалавра в области диетологии в Университете Липскомб

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Руководство



### Д-р Перес де Айала, Энрике

- ♦ Заведующий отделением спортивной медицины в Поликлинике Гипускоа
- ♦ Степень бакалавра медицины Автономного университета Барселоны
- ♦ Специалист в области физического воспитания и спортивной медицины
- ♦ Почетный член Испанской ассоциации врачей футбольных команд
- ♦ Возглавлял секцию спортивной медицины в ФК "Реал Сосьедад"

## Преподаватели

### Г-жа Алдалур Мансисидор, Ане

- ♦ Эксперт в области РПП и спортивного питания
- ♦ Входит в состав бюро диетологии и Баскской службы здравоохранения
- ♦ Степень в области сестринского дела
- ♦ Высшее образование в области диетологии

### Г-жа Урбельц, Уксуэ

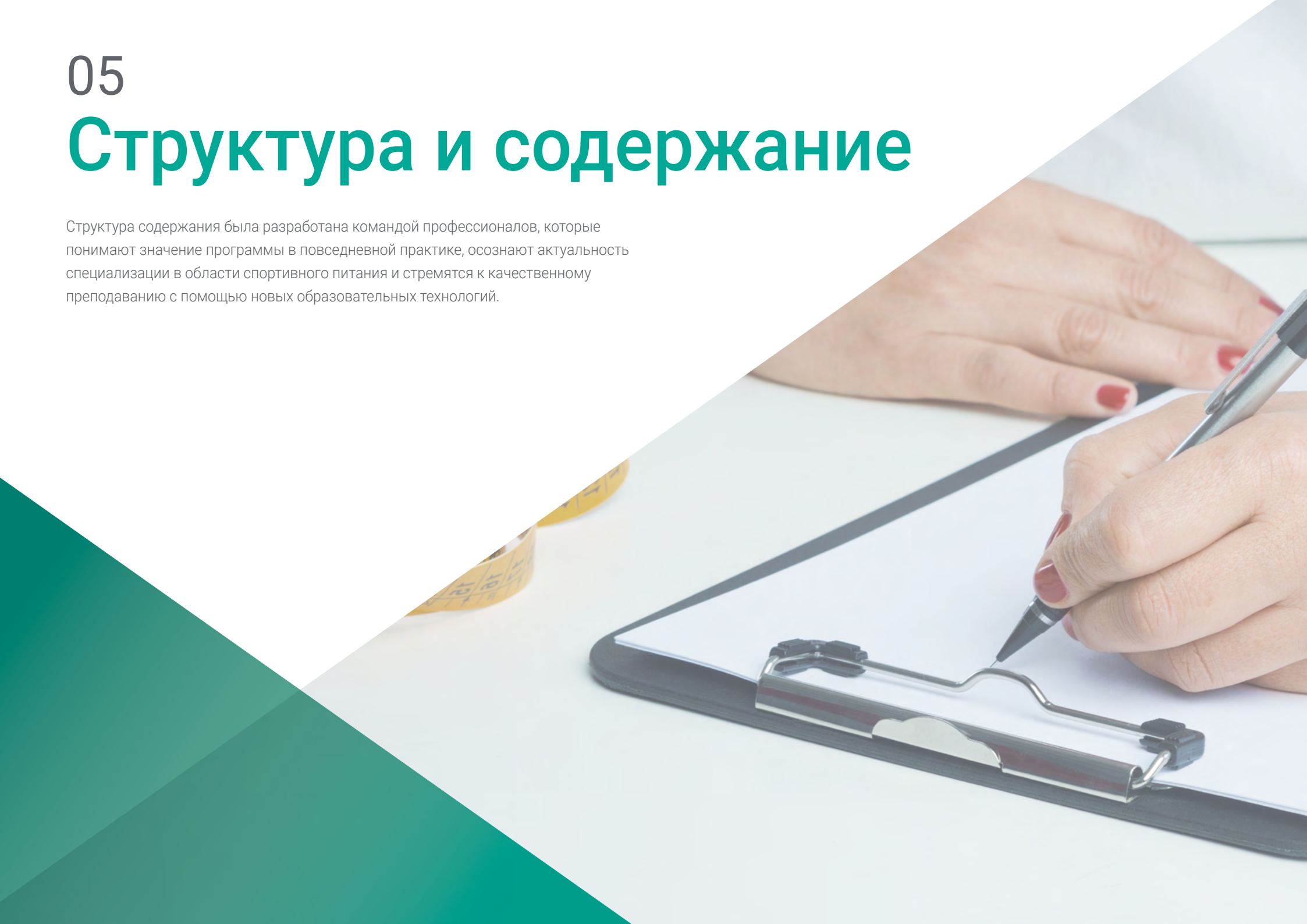
- ♦ Диетолог в Поликлинике Гипускоа
- ♦ Преподаватель в ВРХ, Patronato de Deportes (Спортивный совет) в Сан-Себастьяне
- ♦ Высшее образование в области диетологии и питания



05

# Структура и содержание

Структура содержания была разработана командой профессионалов, которые понимают значение программы в повседневной практике, осознают актуальность специализации в области спортивного питания и стремятся к качественному преподаванию с помощью новых образовательных технологий.







“

*У нас самая полная и современная научная программа на рынке, и мы предоставляем ее в ваше распоряжение, чтобы помочь вам продвинуться по карьерной лестнице”*

## Модуль 1. Новые разработки в области питания

- 1.1. Молекулярные основы питания
- 1.2. Обновленная информация о составе продуктов питания
- 1.3. Таблицы состава продуктов питания и базы данных по питанию
- 1.4. Фитохимические и непитательные соединения
- 1.5. Новые продукты питания
  - 1.5.1. Функциональные питательные вещества и биоактивные соединения
  - 1.5.2. Пробиотики, пребиотики и синбиотики
  - 1.5.3. Качество и разработка
- 1.6. Органические продукты питания
- 1.7. Трансгенные продукты питания
- 1.8. Вода как питательное вещество
- 1.9. Продовольственная безопасность
  - 1.9.1. Физические опасности
  - 1.9.2. Химические опасности
  - 1.9.3. Микробиологические опасности
- 1.10. Новая маркировка продуктов питания и информация для потребителей
- 1.11. Фитотерапия, применяемая при патологиях питания

## Модуль 2. Современные тенденции в области питания

- 2.1. Нутригенетика
- 2.2. Нутригеномика
  - 2.2.1. Основы
  - 2.2.2. Методы
- 2.3. Иммунопитание
  - 2.3.1. Взаимодействие между питанием и иммунитетом
  - 2.3.2. Антиоксиданты и иммунная функция
- 2.4. Физиологическая регуляция кормления. Аппетит и сытость
- 2.5. Психология и питание
- 2.6. Питание и сон
- 2.7. Обновленная информация о целевых показателях и рекомендуемых количествах питания
- 2.8. Новые данные о средиземноморской диете



### Модуль 3. Оценка пищевого статуса и диеты. Применение на практике

- 3.1. Биоэнергетика и питание
  - 3.1.1. Требования к энергии
  - 3.1.2. Методы оценки энергетических затрат
- 3.2. Оценка пищевого статуса
  - 3.2.1. Анализ состава тела
  - 3.2.2. Клиническая диагностика. Симптомы и признаки
  - 3.2.3. Биохимические, гематологические и иммунологические методы
- 3.3. Оценка потребления
  - 3.3.1. Методы анализа потребления пищевых продуктов и питательных веществ
  - 3.3.2. Прямые и косвенные методы
- 3.4. Обновленная информация о потребностях в питании и рекомендуемых нормах потребления
- 3.5. Питание здорового взрослого человека. Цели и руководящие принципы. Средиземноморская диета
- 3.6. Питание при менопаузе
- 3.7. Питание в пожилом возрасте

### Модуль 4. Спортивное питание

- 4.1. Физиология упражнений
- 4.2. Физиологическая адаптация к различным видам физических упражнений
- 4.3. Метаболическая адаптация к физическим нагрузкам. Регулирование и контроль
- 4.4. Оценка энергетических потребностей спортсмена и его пищевого статуса
- 4.5. Оценка физических возможностей спортсмена
- 4.6. Питание на различных этапах спортивной тренировки
  - 4.6.1. Перед соревнованиями
  - 4.6.2. Во время соревнований
  - 4.6.3. После соревнований
- 4.7. Гидратация
  - 4.7.1. Регулирование и потребности
  - 4.7.2. Виды напитков
- 4.8. Планирование диеты, адаптированной к спортивной деятельности

- 4.9. Эргогенные средства
  - 4.9.1. Рекомендации АМА
- 4.10. Питание при восстановлении после спортивных травм
- 4.11. Психологические расстройства, связанные с занятиями спортом
  - 4.11.1. Расстройства пищевого поведения: vigoreксия, орторексия, анорексия
  - 4.11.2. Усталость от перенагрузки
  - 4.11.3. Триада женщин-спортсменок
- 4.12. Роль тренера в спортивных результатах

### Модуль 5. Мышечная и метаболическая физиология, связанная с физическими упражнениями

- 5.1. Сердечно-сосудистые адаптации, связанные с физическими упражнениями
  - 5.1.1. Увеличение ударного объема
  - 5.1.2. Снижение частоты сердечных сокращений
- 5.2. Адаптивные реакции респираторной системы, связанные с физическими упражнениями
  - 5.2.1. Изменения дыхательного объема
  - 5.2.2. Изменения потребления кислорода
- 5.3. Гормональные адаптации, связанные с физическими упражнениями
  - 5.3.1. Кортизол
  - 5.3.2. Тестостерон
- 5.4. Структура мышц и типы мышечных волокон
  - 5.4.1. Мышечное волокно
  - 5.4.2. Мышечные волокна I типа
  - 5.4.3. Мышечные волокна II типа
- 5.5. Концепция молочного порога
- 5.6. АТФ и метаболизм фосфагенов
  - 5.6.1. Метаболические пути ресинтеза АТФ во время физических упражнений
  - 5.6.2. Метаболизм фосфагена
- 5.7. Углеводный обмен
  - 5.7.1. Мобилизация углеводов во время физических упражнений
  - 5.7.2. Типы гликолиза

- 5.8. Липидный метаболизм
  - 5.8.1. Липолиз
  - 5.8.2. Окисление жира во время физических упражнений
  - 5.8.3. Кетоновые тела
- 5.9. Белковый обмен
  - 5.9.1. Метаболизм аммония
  - 5.9.2. Окисление аминокислот
- 5.10. Смешанная биоэнергетика мышечных волокон
  - 5.10.1. Источники энергии и их связь с физическими упражнениями
  - 5.10.2. Факторы, определяющие использование того или иного источника энергии во время физических упражнений

## Модуль 6. Вегетарианство и веганство

- 6.1. Вегетарианство и веганство в истории спорта
  - 6.1.1. Зарождение веганства в спорте
  - 6.1.2. Спортсмены-вегетарианцы сегодня
- 6.2. Различные типы вегетарианских диет
  - 6.2.1. Спортсмен-веган
  - 6.2.2. Спортсмен-вегетарианец
- 6.3. Распространенные ошибки среди спортсменов-вегетарианцев
  - 6.3.1. Энергетический баланс
  - 6.3.2. Потребление белка
- 6.4. Витамин B12
  - 6.4.1. Добавка B12
  - 6.4.2. Биодоступность водоросли спирулины
- 6.5. Источники белка в веганской/вегетарианской диете
  - 6.5.1. Качество белка
  - 6.5.2. Экологическая устойчивость
- 6.6. Другие ключевые питательные вещества в организме веганов
  - 6.6.1. Преобразование ALA в EPA/DHA
  - 6.6.2. Fe, Ca, Vit-D и Zn

- 6.7. Биохимическая оценка/недостатки питания
  - 6.7.1. Анемия
  - 6.7.2. Саркопения
- 6.8. Всеядная диета vs вегетарианская диета
  - 6.8.1. Эволюционное питание
  - 6.8.2. Питание в наши дни
- 6.9. Эргогенные пищевые добавки
  - 6.9.1. Креатин
  - 6.9.2. Растительный белок
- 6.10. Факторы, снижающие усвоение питательных веществ
  - 6.10.1. Высокое потребление клетчатки
  - 6.10.2. Оксалаты

## Модуль 7. Различные стадии или конкретные группы населения

- 7.1. Питание спортсменок
  - 7.1.1. Ограничивающие факторы
  - 7.1.2. Потребности
- 7.2. Менструальный цикл
  - 7.2.1. Лютеиновая фаза
  - 7.2.2. Фолликулярная фаза
- 7.3. Триада
  - 7.3.1. Аменорея
  - 7.3.2. Остеопороз
- 7.4. Питание беременных спортсменок
  - 7.4.1. Энергетические требования
  - 7.4.2. Микроэлементы
- 7.5. Влияние физических упражнений на ребенка-спортсмена
  - 7.5.1. Силовая тренировка
  - 7.5.2. Тренировка на выносливость
- 7.6. Обучение питанию детей-спортсменов
  - 7.6.1. Сахар
  - 7.6.2. РПП



- 7.7. Требования к питанию детей-спортсменов
  - 7.7.1. Углеводы
  - 7.7.2. Белки
- 7.8. Изменения, связанные со старением
  - 7.8.1. Процентное содержание жира в организме
  - 7.8.2. Мышечная масса
- 7.9. Основные проблемы спортсменов старшего возраста
  - 7.9.1. Суставы
  - 7.9.2. Здоровье сердечно-сосудистой системы
- 7.10. Полезные добавки для спортсменов старшего возраста
  - 7.10.1. Сывороточный протеин
  - 7.10.2. Креатин

## Модуль 8. Питание для функциональной реабилитации и восстановления

- 8.1. Цельные продукты питания как ключевой элемент профилактики травм и восстановления
- 8.2. Углеводы
- 8.3. Белок
- 8.4. Жиры
  - 8.4.1. Насыщенные
  - 8.4.2. Ненасыщенные
    - 8.4.2.1. Мононенасыщенные
    - 8.4.2.2. Полиненасыщенные
- 8.5. Витамины
  - 8.5.1. Водорастворимые
  - 8.5.2. Жирорастворимые
- 8.6. Минералы
  - 8.6.1. Макроминералы
  - 8.6.2. Микроминералы
- 8.7. Фибра
- 8.8. Вода

- 8.9. Фитохимические вещества
  - 8.9.1. Фенолы
  - 8.9.2. Тиолы
  - 8.9.3. Терпены
- 8.10. Пищевые добавки для профилактики и функционального восстановления

### Модуль 9. Пища, здоровье и профилактика заболеваний: Актуальные вопросы и рекомендации для населения в целом

- 9.1. Пищевые привычки современного населения и риски для здоровья
- 9.2. Средиземноморская и рациональная диета
  - 9.2.1. Рекомендуемая модель питания
- 9.3. Сравнение моделей питания или "диет"
- 9.4. Питание вегетарианцев
- 9.5. Детский и подростковый возраст
  - 9.5.1. Питание, рост и развитие
- 9.6. Взрослые
  - 9.6.1. Питание для улучшения качества жизни
  - 9.6.2. Профилактика
  - 9.6.3. Лечение заболевания
- 9.7. Рекомендации при беременности и грудном вскармливании
- 9.8. Рекомендации при менопаузе
- 9.9. Преклонный возраст
  - 9.9.1. Питание при старении
  - 9.9.2. Изменения в составе тела
  - 9.9.3. Изменения
  - 9.9.4. Недоедание
- 9.10. Спортивное питание



**Модуль 10.** Оценка пищевого статуса и составление индивидуальных планов питания, рекомендаций и последующего контроля

- 10.1. История болезни
  - 10.1.1. Индивидуальные переменные, влияющие на реакцию плана питания
- 10.2. Антропометрия и состав тела
- 10.3. Оценка пищевых привычек
  - 10.3.1. Оценка питания потребляемой пищи
- 10.4. Междисциплинарная команда и терапевтические схемы
- 10.5. Расчет потребляемой энергии
- 10.6. Расчет рекомендуемых норм потребления макро- и микроэлементов
- 10.7. Рекомендуемые объемы и частота потребления пищи
  - 10.7.1. Модели питания
  - 10.7.2. Планирование
  - 10.7.3. Распределение ежедневного потребления
- 10.8. Модели планирования диеты
  - 10.8.1. Еженедельные меню
  - 10.8.2. Ежедневное потребление
  - 10.8.3. Методология по обмену продуктов питания
- 10.9. Больничное питание
  - 10.9.1. Модели диет
  - 10.9.2. Алгоритмы принятия решений
- 10.10. Образовательная сфера
  - 10.10.1. Психологические аспекты
  - 10.10.2. Соблюдение привычек питания
  - 10.10.3. Рекомендации при выписке

06

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**. Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





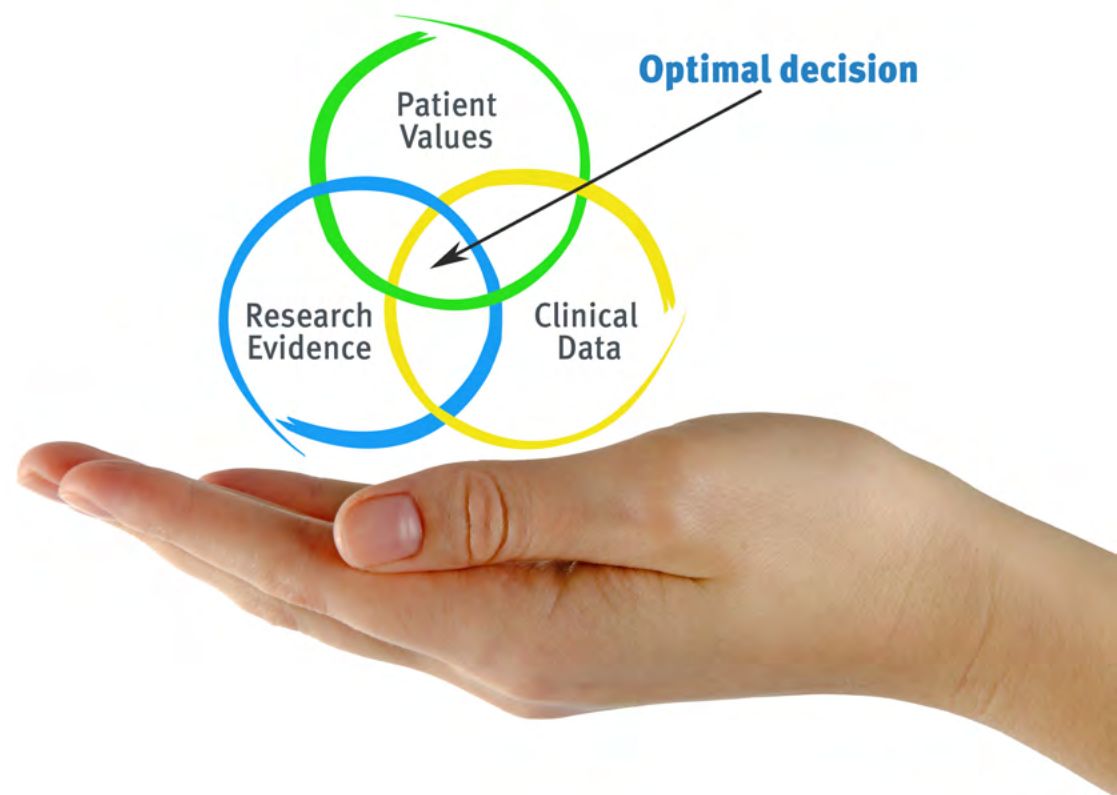
““

*Откройте для себя методику Relearning, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”*

## В Школе сестринского дела TECH мы используем метод кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследования, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Медицинские работники учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

*В TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который подверг сомнению традиционные методы образования в университетах по всему миру.*



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей профессиональной ситуации, пытаясь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике.

“

*Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”*

**Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:**

1. Медицинские работники, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет медицинскому работнику лучше интегрировать полученные знания в больницу или в учреждении первичной медицинской помощи.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.



## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.



Медицинский работник будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 175000 медицинских работников по всем клиническим специальностям, независимо от практической нагрузки. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями курса, специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Техники и практики медицинской помощи на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



#### Интерактивные конспекты

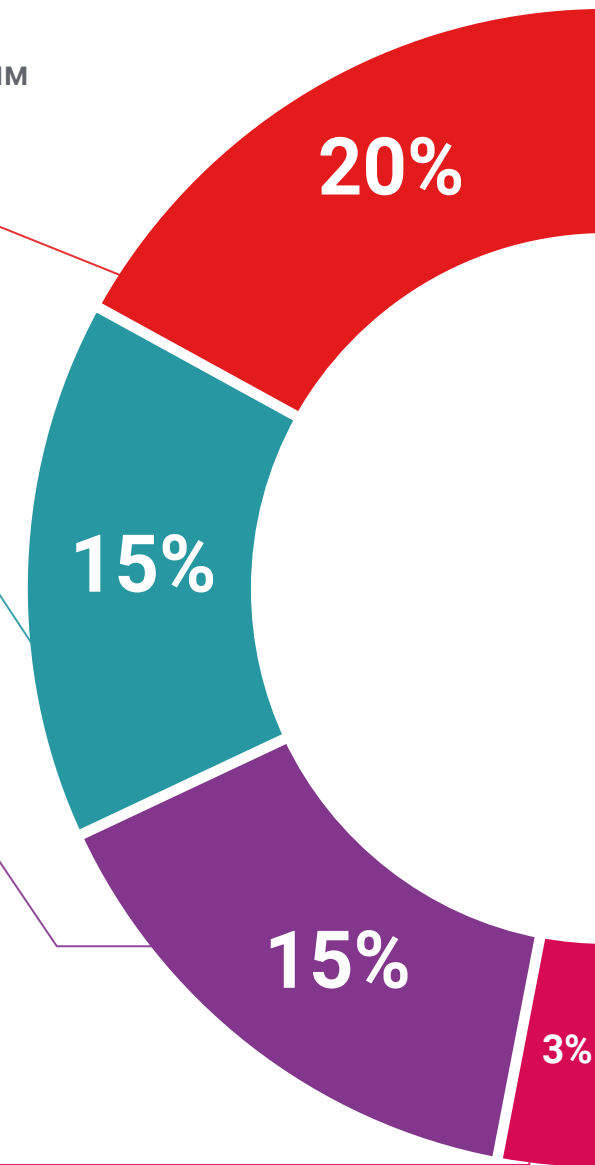
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

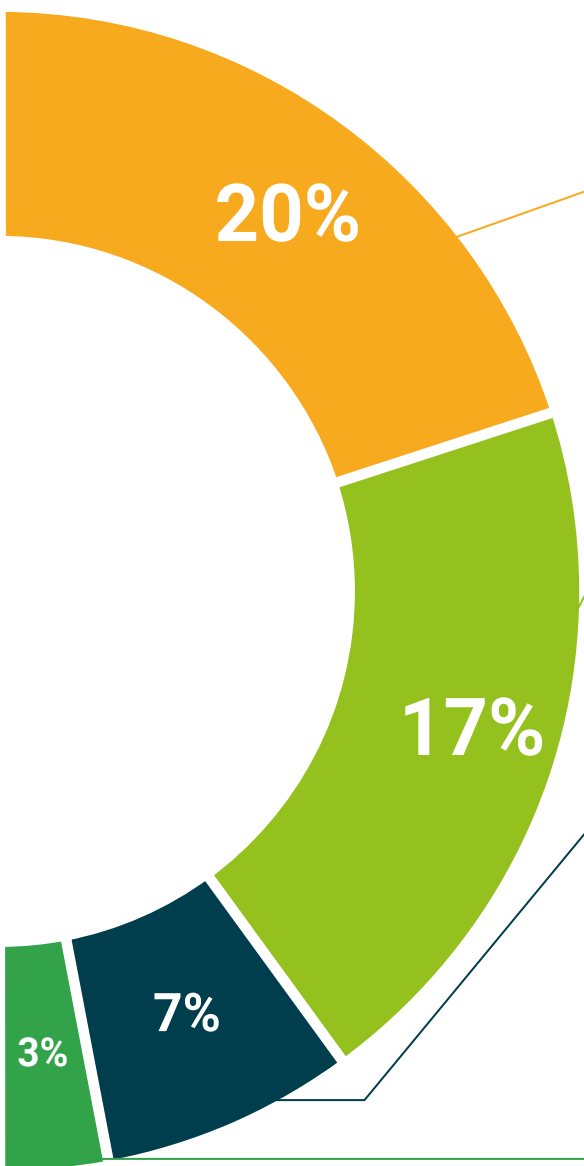
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленные цели.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или сокращенных руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



07

# Квалификация

Специализированная магистратура в области спортивного питания в сестринском деле гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.





“

*Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”*

Данная **Специализированная магистратура в области спортивного питания в сестринском деле** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

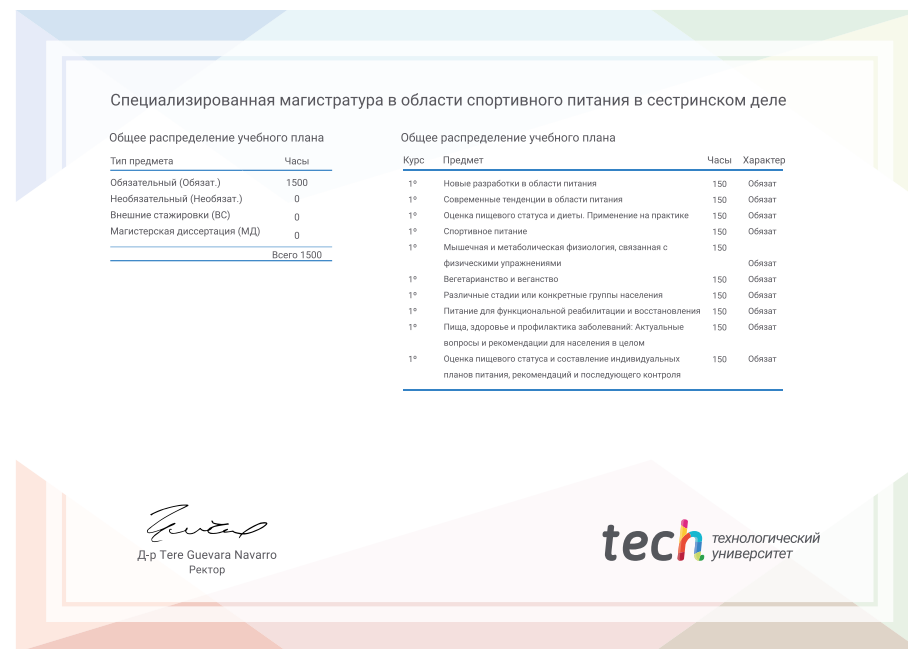
Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Специализированная магистратура в области спортивного питания в сестринском деле**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **12 месяцев**

Одобрено **NBA**



\*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Инновации

Знания Настоящее будущее

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Специализированная  
магистратура**

Спортивное питание  
в сестринском деле

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Специализированная магистратура

## Спортивное питание в сестринском деле

Одобрено NBA

