



PROGRAM CURS TEHNICIAN NUTRIȚIONIST

MODULUL 1 - Introducere în nutriție

- Nutriția ca știință
- Ramurile nutriției ca știință
- Schimbările în nutriția populației în ultimii 100 de ani
- Tipuri de specialiști din domeniu nutriției
- Terapia nutrițională
- Etapele terapiei medicale și nutriționale
- Nutrigenetica și nutrigenomica, perspectivele dezvoltării nutriției
- Unitățile de măsură din nutriție
- Principiile de bază a alimentației sănătoase
- Istoria nutriției

MODULUL 2 - Bazele anatomiei și fiziologiei omului

- Celula și structura ei
- Compoziția chimică a celulei
- Țesuturile și clasificarea lor
- Structura țesuturilor
- Funcțiile țesuturilor
- Poziția anatomică corectă
- Planurile și elemente de biomecanică
- Regiunile corpului uman
- Termenii pentru definirea poziției anatomice
- Cavitățile corpului. Nivele de organizare a corpului uman

MODULUL 3 - Sistemul digestiv

- Structura sistemului digestiv
- Componentele sistemului digestiv și glandele anexe
- Bazele fiziologiei a sistemului digestiv
- Funcțiile sistemului digestiv
- Digestia ca și proces
- Absorbția și excreția
- Microbiota

MODULUL 4 - Sistemul endocrin

- Endocrinologia ca și știință
- Glandele tradiționale
- Hormonii și funcțiile lor
- Reglarea umorală a organismului
- Controlul endocrin al comportamentului alimentar

MODULUL 5 - Macronutrienții. Proteinele

- Macronutrienții și funcțiile lor
- Ce sunt proteinele?
- Structura și compoziția chimică a proteinelor
- Clasificarea proteinelor
- Compoziția chimică a proteinelor
- Structura aminoacizilor și clasificarea lor
- Rolul proteinelor
- Normele consumului de proteine
- Sursele animale și vegetale de proteină
- Ce sunt fitonutrienții. Clasificarea și structura lor
- Rolul L-carnitinei. Administrarea suplimentelor de L-carnitină

MODULUL 6 - Lipidele și metabolizarea lor

- Chimia lipidelor
- Tipurile de lipide alimentare
- Ce sunt trigliceridele?
- Digestia și absorbția trigliceridelor
- Metabolismul trigliceridelor
- Grăsimile trans
- Ce sunt fosfolipidele?
- Ce sunt sterolii?
- Aportul adecvat de lipide Omega 3 – funcții și beneficii
- Surse alimentare de lipide
- Grăsimea ca țesut

MODULUL 7 - Glucidele și metabolizarea lor

- Ce sunt glucidele (carbohidrații)?
- Tipurile de glucide
- Digestia și absorbția glucidelor
- Metabolismul glucidelor.

- Catabolismul și anabolismul.
- Ce sunt fibrele?
- Ce este indicele glicemic al alimentelor?
- Clasificarea alimentelor în funcție de indicele glicemic
- Diferite forme de zahăr și îndulcitori
- Zahărul ascuns în alimentele din comerț

MODULUL 8 - Micronutrienții. Vitaminele

- Ce sunt micronutrienții?
- Vitaminele și clasificarea lor
- Importanța și funcțiile vitaminelor liposolubile
- Importanța și funcțiile vitaminelor hidrosolubile
- Sursele alimentare de vitamine liposolubile și hidrosolubile
- Simptomele carențelor/ exceselor de vitamine
- Aportul recomandat de vitamine conform FDA
- Formele de vitamine

MODULUL 9 - Mineralele. Apa

- Clasificarea mineralelor
- Funcțiile fiecărui mineral
- Sursele și normele consumului de minerale
- Simptomatologia carențelor de minerale
- Importanța apei
- Semnele și urmările deshidratării
- Normele consumului de apă

MODULUL 10 - Metabolismul energetic al organismului

- Ce este consumul energetic al organismului
- Metabolismul bazal
- Factorii ce influențează metabolismul bazal
- Ce este catabolismul și anabolismul
- Formule de calcul al RMB
- Calculul pentru greutatea ideală
- Calcularea energiei provenite din alimente
- Studii de caz

MODULUL 11 - Diete speciale. Intoleranțe și alergii alimentare

- Dieta obișnuită și dieta terapeutică
- Dietele populare vs dieta personalizată
- Tipurile de diete speciale și descrierea lor
- Protocoale de alimentație în diverse patologii și complicații
- Limitele consumului de pește
- Alergiile și intoleranțele alimentare

MODULUL 12 - Alimentația copiilor

- Obiectivele specialistului în nutriție în lucrul cu copilul
- Aprecierea statutului nutrițional
- Anamneza, jurnalul alimentar și măsurile antropometrice
- Calcularea indicelui de masă corporală
- Interpretarea rezultatelor pe graficele de creștere
- Calcularea necesarului zilnic de calorii la copii
- Macronutrienții și micronutrienții specifici pentru copii
- Calcularea necesarului de macronutrienți la copii
- Diversificarea

MODULUL 13 - Alimentația în timpul sarcinii și alăptării

- Alimentația preconcepțională
- Anamneza nutrițională și jurnalul alimentar al gravidei și în alăptare
- Calcularea IMC-ului și creșterea corectă în greutate în funcție de IMC
- Repartizarea kg-lor
- Calcularea metabolismului bazal și ajustarea calorajul zilnic necesar
- Bazele alimentației corecte a gravidei
- Macronutrienții în sarcină și alăptare
- Micronutrienții specifici în sarcină
- Elaborarea planului de alimentație al gravidei și a mamei care alăptează
- Activitatea fizică a gravidei în funcție de trimestru și ajustările nutriționale
- Activitatea fizică și slăbirea în alăptare
- Probleme comune în sarcină și alăptare
- Alimentația în alăptare
- Micronutrienții specifici în alăptare
- Schimbările metabolice în sarcină
- Beneficiile exercițiilor fizice în sarcină

MODULUL 14 - Alimentația adulților și vârstnicilor.

Remodelarea corporală

- Alimentația adultului și vârstnicilor.
- Aprecierea statutului nutrițional a adultului.
- Necesitățile nutriționale în funcție de modul de viață și nivelul activității fizice.
- Principiile de construire a planului alimentar.
- Ancheta nutrițională și agenda nutrițională.
- Aprecierea statutului nutrițional a vârstnicului. Specificul alimentației persoanelor vârstnice.
- Necesitățile nutriționale. Suplimentele recomandate.

MODULUL 15 - Alimentația sportivilor

- Principii de bază în alimentația sportivilor.
- Alimentația în funcție de tipul de efort, fiziologie și metabolism energetic.
- Alimentația sedentarului VS Alimentația sportivului.
- Metode de calcul.

MODULUL 16 - Influența anxietății și depresiei asupra comportamentului alimentar

- Depresia. Simptome și criterii de diagnostic
- Anxietatea. Simptome și criterii de diagnostic
- Foame fizică VS Foame biologică

MODULUL 17 - Tulburările de comportament alimentar

- Psihonutritia
- Influența tulburărilor mintale asupra comportamentelor alimentare.
- Anorexia, bulimia, binge eating, ortorexia, comportamente alimentare fără altă specificație.
- Abordarea multidisciplinară

MODULUL 18 - Metode de gastrotehnie

- Etapele de preparare.
- Regulile de păstrare a alimentelor.
- Tehnici de preparare.
- Tehnici de conservare.
- Schimbările ce suferă alimentele și nutrienții în timpul preparării și conservării.
- Aditivi alimentari.
- Siguranța alimentelor.

MODULUL 19 - Elaborarea proiectului de examen

- Discutarea modalității de petrecere a examenului final.
- Structura proiectului.
- Ancheta medicală și nutrițională.
- Măsurătorile antropometrice.
- Calcule nutriționale a subiectului.
- Selectarea temei de proiect.
- Exemple de proiecte.

MODULUL 20 - Modul BONUS