

**Автономная некоммерческая организация дополнительного
профессионального образования «ДДМ»
(АНО ДПО «ДДМ»)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО «ДДМ»

Княгинина Р.Р.

Приказ № 1 от «12» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЕ ПИТАНИЕ»
социально-гуманитарной направленности**

Уровень освоения программы:
базовый

Возраст обучающихся: от 18 лет

Срок реализации: 36 ч.

Автор-составитель: Княгинина Р.Р.

г.Уфа - 2026 г.

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебный план программы.....	7
1.5. Содержание программы	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Фонд оценочных средств.....	17
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	27

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание» (далее - программа) разработана и утверждена для организации дополнительного образования взрослых АНО ДПО «ДДМ» (далее - образовательная организация).

Нормативно-правовые обоснования разработки программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы

В условиях современного мира, где преобладают фастфуд и обработанные продукты, проблема неправильного питания становится все более актуальной. Здоровый образ жизни и правильное питание являются ключевыми факторами для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

Здоровье человека, в понимании Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических травм.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой, что позволяет сохранить здоровье на необходимом уровне.

Изучение тем программы способствует развитию навыков и пониманию процессов пищеварения у человека, изучению особенностей каждого этапа правильного питания. Содержание программы развивает медицинскую грамотность и знания гигиены питания.

Практическое содержание программы способствует развитию прикладных и исследовательских навыков. Изучение курса предполагает реализацию медико-биологических основ питания человека. Программа рассматривает аспекты питания людей разной возрастной категории. В программе отражены физиология и патология обмена веществ в организме человека для разных возрастных групп людей. Кроме того, программа предлагает изучение вопросов контроля качества и безопасности пищевой продукции, согласно методам, разработанными российскими и мировыми практиками.

Педагогическая целесообразность программы

Программы опирается на научные принципы системности, доступности, носит развивающий характер организации учебного процесса. Личностно-

ориентированный подход обеспечивает развитие обучающихся в соответствии с их возможностями, склонностями и интересами.

Реализация программы предусматривает выполнение обучающимися самостоятельной работы (создание оздоровительных меню), которые способствуют укреплению здоровья и хорошего самочувствия, основанное на принципах правильного питания.

В процессе реализации целей и задач программы рекомендуется использовать проектное и проблемно-ориентированное обучение.

Данная программа способствует развитию у обучающихся важных когнитивных навыков: критическое мышление, креативность, умение работать в команде, умение работать с информацией, самостоятельно обучаться, оценивать и рефлексировать через следующие виды деятельности на занятии:

- взаимодействие в команде;
- решение проблемных задач нестандартными способами;
- работа с различными источниками информации;
- презентация своих идей и созданных продуктов;
- анализ данных практических работ и формулирование выводов.

Новизна программы

В современном мире осознание важности правильного питания и сбалансированного рациона становится все более распространенным. Особенности и принципы расчета питательных веществ являются ключевыми компонентами для достижения оптимального здоровья и благополучия. Независимо от возраста, пола или физической активности, наш организм нуждается в определенных питательных веществах, которые обеспечивают его нормальное функционирование и поддерживают здоровье.

Обучающиеся будут изучать принципы сбалансированного питания, включая важность разнообразия пищевых продуктов и правильного соотношения питательных веществ в рационе. Они поймут, что мониторинг питания и коррекция рациона являются важными элементами поддержания здорового питания. На данных занятиях обучающиеся узнают о методах отслеживания потребления питательных веществ и о том, как вносить изменения в рацион, если это необходимо. Благодаря увлекательному сочетанию научных объяснений и практических примеров, это показывает на роль, которую эти макроэлементы играют в поддержании здорового образа жизни, и содержит ценную информацию для принятия обоснованных диетических решений.

Отличительные особенности Программы заключаются в содержательном наполнении программы, позволяющей познакомиться с особенностями здорового и правильного питания и в дальнейшем проводить анализ рациона, строить персонализированные планы питания, учитывающие цели и особенности организма.

Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Адресат программы - взрослые лица, старше 18 лет, без предъявления требований к уровню образования.

Нормативный срок освоения программы - 36 часов.

Форма организации образовательного процесса: очная.

Основные формы учебной деятельности: лекции, самостоятельная работа, промежуточная аттестация (тестирование).

Итоговая аттестация: не предусмотрена.

Итоговый документ: не предусмотрен.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - Сформировать у обучающихся здоровое пищевое поведение, ориентированное на снижение негативного влияния на здоровье и риск осложнений при избыточной массы тела и ожирения, в основе которых лежат поведенческие факторы, связанные с питанием: несбалансированность по калорийности и составу, чрезмерное потребление поваренной соли, сахаров, жира, алкоголя и др. А также обучение с целью повышения мотивации и готовности к изменению в образе жизни и навыков правильного питания, связанных с соблюдением режима, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Обучение основам здорового питания, формирование навыков правильного выбора продуктов и составления сбалансированного рациона, а также развитие осознанного отношения к питанию.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

- формирование и развитие представления о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального и правильного питания;
- приобретение обучающимися практического опыта в области безопасного потребительского поведения;
- осознание обучающимися своих пищевых привычек и их влияния на здоровье, для снижения эмоционального переедания и питания;
- ознакомление обучающихся с различными культурами и традициями питания, расширяя их кулинарные горизонты;
- освоение обучающимися технологий приготовления блюд здорового питания;
- формирование у обучающихся умений и практических навыков по самоконтролю за состоянием здоровья, мотивации к физической активности и отказ от вредных привычек;
- предупреждение (профилактика) избыточной массы тела и ожирения;

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

В конце обучения обучающиеся должны знать и уметь:

Раздел 1. Энергетический обмен:

Знания: Понятие энергетического баланса, оптимальной массы тела, механизмов развития ожирения, роли инсулина в обмене веществ.

Умения: Рассчитывать индивидуальную потребность в энергии, оценивать массу тела с использованием различных индексов, анализировать факторы, способствующие развитию ожирения.

Раздел 2. Макронутриенты:

Знания: Функции и источники углеводов, белков и жиров, их влияние на здоровье.

Умения: Планировать сбалансированный рацион, учитывая оптимальное соотношение макронутриентов, оценивать качество и количество потребляемых макронутриентов.

Раздел 3. Микронутриенты:

Знания: Роль витаминов, витаминоподобных веществ, воды и минералов в обеспечении здоровья.

Умения: Определять основные источники микронутриентов, распознавать признаки дефицита микронутриентов, планировать рацион, достаточный по содержанию витаминов и минералов.

Раздел 4. Принципы рационального питания:

Знания: Понятие калорийности продуктов, принципы сбалансированного распределения продуктов в течение дня.

Умения: Оценивать калорийность рациона, планировать рацион, учитывая принципы рационального питания, готовить вкусные и полезные блюда.

Раздел 5. Тело и его поведение:

Знания: Физиологические механизмы чувства голода и аппетита, основные компоненты состава тела, причины и последствия срывов при соблюдении диеты.

Умения: Анализировать свои пищевые привычки, оценивать состав тела с использованием стратегии предотвращения срывов при соблюдении диеты и здорового питания.

1.4. Учебный план Программы

Наименование: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое питание».

Количество часов: 36 часов.

Форма обучения: очная.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		всего	ТЗ	СР	ПЗ	
Раздел 1. Энергетический обмен		8	5	2	1	Промежуточный контроль
1.1.	Энергетический баланс. Оптимальная масса тела	3	3	-	-	-
1.2.	Ожирение, механизмы развития	2	1	1	-	-
1.3.	Инсулин, особенности секреции	2	1	1	-	-
1.4.	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	Зачет(тест)
Раздел 2. Макронутриенты		7	3	3	1	Промежуточный контроль
2.1.	Углеводы	2	1	1	-	-
2.2.	Белки	2	1	1	-	-
2.3.	Жиры	2	1	1	-	-
2.4.	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	Зачет(тест)
Раздел 3. Микронутриенты		7	4	2	1	Промежуточный контроль
3.1.	Витамины	2	1	1		-
3.2.	Витаминоподобные вещества	2	1	1	-	-
3.3.	Вода и минералы	2	2	-	-	-
3.4.	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	Зачет(тест)
Раздел 4. Принципы рационального питания		7	3	3	1	Промежуточный контроль
4.1	Калорийность продуктов	2	1	1	-	-
4.2	Распределение продуктов в течение дня	2	1	1	-	-
4.3	Вкусно и полезно. Рациональное питания	2	1	1	-	-
4.4.	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	Зачет(тест)
Раздел 5. Тело и его поведение		7	3	3	1	Промежуточный контроль
5.1	Чувство голода. Аппетит	2	1	1	-	-
5.2	Состав тела. Биоимпедансный анализ	2	1	1	-	-
5.3	Срывы при соблюдении диеты, как избежать срывов	2	1	1	-	-
5.4.	Промежуточная аттестация	1	-	-	1	Зачет(тест)
	ИТОГО	36	18	13	5	

ТЗ- теоретические занятия, СР- самостоятельная работа, ПЗ- практические занятия

1.5. Содержание Программы

Раздел 1. Энергетический обмен

Тема 1.1 Энергетический баланс. Оптимальная масса тела

Теоретические занятия:

Энергетический баланс - это равновесие между потреблением энергии (потребляемыми калориями) и расходом энергии (сожженными калориями), оптимальная масса тела относится к диапазону веса, связанному с хорошим здоровьем и самочувствием. Таблица калорийности рациона для разных групп людей.

Оптимальная масса тела влияет на различные факторы, включая генетику, образ жизни и индивидуальные различия. Концепция индекса массы тела (ИМТ) как показателя массы тела по отношению к росту. Диапазоны, связанные с недостаточным весом, нормальным весом, избыточным весом и ожирением.

Тема 1.2 Ожирение, механизмы развития

Теоретические занятия:

Классификации ожирения, наиболее опасные виды ожирения, риски развития осложнений в зависимости от вида и степени ожирения. Индекс массы тела, подсчет ИМТ, для кого ИМТ неинформативен. Оптимальная скорость снижения веса, подсчет оптимальной для Вас скорости снижения веса. Способы снижения веса, теряемые ткани (жир, вода, мышечная масса).

Самостоятельная работа:

Изучить влияние различных типов жиров на конкретные состояния здоровья, такие как ожирение, диабет, или на когнитивные функции.

Тема 1.3 Инсулин, особенности секреции

Теоретические занятия:

Что такое инсулин? Где и как вырабатывается инсулин. Факторы, влияющие на выработку инсулина. Функции инсулина (участие инсулина в обмене веществ, в регуляции уровня холестерина крови, уровня мочевой кислоты, влияние инсулина на состав тела и на мышечную массу).

Самостоятельная работа:

Изучение регуляция энергетического обмена, в которой особое внимание уделяется таким гормонам, как инсулин, глюкагон и адреналин.

Раздел 2. Макронутриенты

Тема 2.1 Углеводы

Теоретические занятия:

Строение углеводов. Виды углеводов (просты или быстроусвояемые и сложные или медленноусвояемые). Переваривание углеводов. Пищевая ценность углеводов. Роль углеводов в жизнедеятельности организма. Какие виды углеводов более и менее полезны при Р и ожирении. Подсчёт необходимого количества углеводов в сутки.

Влияние разных видов углеводов на инсулин, сахар крови и массу тела. Клетчатка (неусвояемые углеводы): ценность для нашего организма с точки зрения работы желудочно-кишечного тракта, с точки зрения контроля сахаров. Влияние клетчатки на чувство голода. Гликемический индекс продуктов и способы его коррекции.

Самостоятельная работа:

Изучение структурных формул углеводов, простые (моносахариды и монозы) и сложные (полисахариды, полиозы) типы углеводов, нормы потребления углеводов. Пищевые волокна. Примеры продуктов, богатых углеводами.

Тема 2.2 Белки

Теоретические занятия:

строение белков. Переваривание белков. Виды белков (животные, растительные белки; аминокислоты - заменимые и незаменимые). Пищевая ценность белков. Роль белков в жизнедеятельности организма. Какие виды белков более и менее полезны при инсулинорезистентности и ожирении. «Скрытые жиры» в различных белковых продуктах. Подсчёт необходимого количества белка в сутки. Что такое «белковая перегрузка» и как ее избежать?

Самостоятельная работа:

Работа с наглядными пособиями (диаграммы, таблицы или слайды), изображающие структуру белков. Образцы продуктов, богатых белками (яйца, мясо, бобы).

Тема 2.3 Жиры

Теоретические занятия:

Строение жиров. Виды жиров (животные, растительные, рыбий жир). Переваривание, всасывание жиров. Пищевая ценность жиров. Роль жиров в жизнедеятельности организма. Какие виды жиров более и менее полезны при ИР и ожирении. Понятие о скрытых жирах. Подсчёт необходимого количества жиров в сутки. Влияние жиров на уровень инсулина, сахар крови и массу тела.

Самостоятельная работа:

Анализ и оценка нутриентного состава этикеток пищевых продуктов. Изучить какие продукты питания и рационы являются наиболее здоровыми и почему.

Раздел 3. Микронутриенты

Тема 3.1 Витамины

Теоретические занятия:

Краткое описание основных витаминов: Витамин А. Важен для зрения, иммунной функции и роста клеток. Витамины группы В. Включает в себя несколько витаминов группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В7, В9 и В12). Витамин С. Известный своими антиоксидантными свойствами, витамин С имеет решающее значение для иммунной функции, синтеза коллагена и заживления ран. Витамин D. Необходим для здоровья костей и усвоения кальция.

Витамин Е. Антиоксидант, который помогает защитить клетки от повреждений. Витамин К. Жизненно важен для свертываемости крови и здоровья костей. Витамин биотин. Важен для обмена веществ, роста клеток и здоровья волос, кожи и ногтей. Фолиевая кислота. Она необходима для синтеза ДНК и деления клеток. Витамин В12. Имеет решающее значение для функционирования нервной системы и производства красных кровяных телец.

Сохранения витаминов в пище. Информация о термостабильных витаминах. Важность витаминов для поддержания различных функций организма. Последствия дефицита и избытка витаминов.

Самостоятельная работа:

Изучение жирорастворимых и водорастворимых витаминов.

Тема 3.2 Витаминоподобные вещества

Теоретические занятия:

Основные характеристики витаминоподобных веществ. Известные витаминоподобные вещества, которые имеют важное значение для жизнедеятельности организма. Коэнзим Q10 играет жизненно важную роль в выработке клеточной энергии и действует как мощный антиоксидант. Липоевая кислота помогает превращать глюкозу в полезную энергию и действует как антиоксидант, защищая клетки от повреждений. Карнитин способствует транспортировке жирных кислот в митохондрии для выработки энергии. Холин участвует в синтезе клеточных мембран и нейромедиаторов, улучшая когнитивные функции и здоровье печени. Инозитол важен для передачи сигналов клетками и участвует в различных процессах, включая нервную передачу и жировой обмен.

Значение витаминоподобных веществ для здоровья.

Самостоятельная работа:

Изучение последствий дефицита или избытка витаминоподобных веществ для общего состояния здоровья и благополучия.

Тема 3.3 Вода и минералы

Значение воды для организма. Нормы потребления воды. Свойства воды. Содержание воды в продуктах питания. Роль минеральных веществ в жизненных процессах. Минералы. Макроэлементы (кальций, фосфор, калий, сульфат, натрий, хлорид и магний) и микроэлементы (железо, цинк, медь, йод, селен, марганец и другие).

Раздел 4. Принципы рационального питания

Тема 4.1 Калорийность продуктов

Теоретические занятия:

Калорийность продуктов (белки, жиры, углеводы). Низкокалорийные продукты. Состав питания при снижении веса. Классическое соотношение. БЖУ для поддержания веса и снижения веса. Соотношение БЖУ при низкоуглеводном питании (НУП). Варианты диет с низким содержанием углеводов. Когда следует считать калории? Неправильный подсчет калорий.

Индивидуальная калорийность рациона способы расчета (формула калорийности ВОЗ, Формула Харриса-Бенедикта, суточная норма калорий). Коррекция калорийности рациона. Набор мышечной массы. Расход калорий на разные виды физической активности. Правила составления диеты (какие параметры необходимо учитывать).

Самостоятельная работа:

Использование этикетки с пищевой ценностью, чтобы определить количество жиров, белков и углеводов в каждом образце продуктов питания. Изучение различных технологий, используемые для определения калорийности и потребления энергии.

Тема 4.2 Распределение продуктов в течение дня

Теоретические занятия:

Завтрак (какие продукты помогут увеличить скорость обмена веществ). Приём витаминов. «Комфортный» завтрак. Состав полезных завтраков (примеры). Перекусы при ИР и ожирении - кому показаны, а кому стоит избегать перекусов (примеры перекусов). Обед (что лучше кушать в обед).

Примеры обеда. Полдник, всегда ли он нужен (каким должен быть идеальный полдник). Ужин (что лучше кушать на ужин). Примеры ужина. Перекус перед сном, кому лучше избегать перекуса перед сном (примеры перекуса, варианты, как убрать чувство голода вечером без приёма пищи).

Самостоятельная работа:

Составление суточного рационов питания для своей семьи.

Тема 4.3 Вкусно и полезно. Рациональное питания

Теоретические занятия:

Способы сочетания продуктов питания для поддержания идеальных уровней инсулина и сахара крови. Индивидуальный подбор продуктов питания. Продукты, замедляющие скорость усвоения углеводов. Влияние термической обработки на скорость усвоения углеводов, уровень инсулина и сахара крови. Соль и углеводы. Специи (виды специй, пряные травы, кому острое полезно, а кому вредно).

Как готовить при ИР и ожирении? Чай, кофе (влияние чая и кофе на организм человека, на массу тела и уровень инсулина). Алкоголь (калорийность, влияние на организм человека, влияние алкоголя на скорость снижения массы тела). Как вкусно готовить при ИР и ожирении (какие продукты и способы приготовления наиболее оптимально использовать).

Самостоятельная работа:

Изучение основных положений организации рационального питания и освоение методов его гигиенической оценки.

Раздел 5. Тело и его поведение

Тема 5.1 Чувство голода. Аппетит

Теоретические занятия:

Основные причины повышенного аппетита. Способы снижения аппетита. Инсулинорезистентность и чувство голода. Лептинорезистентность и чувство голода. Диетические стратегии, позволяющие избежать чувство голода.

Самостоятельная работа:

Изучение продуктов, направленный на снижение ожирения. Создать правила правильного питания с обоснованием последствий их нарушения.

Тема 5.2 Состав тела. Биоимпедансный анализ (3 часа)

Теоретические занятия:

Из чего состоит тело человека (соотношение мышечной массы, воды, жировой массы). Роль мышечного каркаса и его влияние на скорость обмена веществ, состояние внутренних органов, здоровье позвоночника. Исследование состава тела. Биоимпедансный анализ.

Какую информацию позволяет получать биоимпедансный анализ. Как проводится биоимпеданс? Виды аппаратов для проведения биоимпедансного анализа. Выбор наиболее достоверного аппарата для проведения исследования состава тела.

Самостоятельная работа:

Изучить метод диагностики состава тела человека. Показания к биоимпедансометрии.

Тема 5.3 Срывы при соблюдении диеты, как избежать срывов

Теоретические занятия:

Причины и механизмы развития срывов. Методы уменьшения вреда от срывов. Способы купирования срывов. Как избежать срывов. Мотивация при снижении веса. Постановка целей при снижении веса.

Самостоятельная работа:

Изучить способы, как избежать срывов во время диеты. Полезные привычки.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график*

* График может изменяться с учетом требований заказчика.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Занятия проводятся ежедневно по 9 академических часов в неделю.

Общая продолжительность обучения – 4 недели.

Наименование разделов программы	Количество часов всего	Период обучения/неделя			
		1	2	3	4
Раздел 1. Энергетический обмен	8	8			
Раздел 2. Макронутриенты	7	1	6		
Раздел 3. Микронутриенты	7		3	4	
Раздел 4. Принципы рационального питания	7			5	2
Раздел 5. Тело и его поведение	7				7
ИТОГО	36	9	9	9	9

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Образовательная организация располагает материально-техническими условиями, соответствующими действующим правилам и нормам и обеспечивающими проведение всех видов занятий, предусмотренных учебным планом программы.

Реализация программы предполагает проведение очных занятий на территории образовательной организации.

Образовательная организация имеет в распоряжении учебную аудиторию, оборудованную необходимой учебной мебелью и оборудованием:

Столы учебные – 4 шт.

Стулья учебные – 8 шт.

Компьютер – 4 шт.

Проектор - 1 шт.

Стул препод. -1 шт.

Стол препод - 1 шт.

Доска магнитная -1 шт.

Принтер мфу -1 шт.

Наглядные материалы, иллюстрирующие энергетический баланс, механизмы развития ожирения, секрецию инсулина (схемы, таблицы,

Образцы продуктов, содержащих углеводы, белки, жиры (визуализация, муляжи или реальные продукты).

Наборы таблиц и плакатов с информацией о витаминах, минералах, воде и их роли в организме.

Наборы муляжей или изображений продуктов с указанием калорийности.

Оборудование для биоимпедансного анализа (весы-анализаторы состава тела).

Расходные материалы:

Ручки, блокноты для слушателей.

Распечатанные материалы (раздаточные материалы, таблицы, схемы).

Весы для демонстрации взвешивания продуктов.

Мерные емкости для демонстрации объемов потребляемой жидкости.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных законных основаниях.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать Приказу Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Информационно-методическое обеспечение образовательной программы

Раздел 1. Энергетический обмен

Тема 1.1. Энергетический баланс. Оптимальная масса тела

1. Гончарова А.В. Оптимальная масса тела и здоровье. — М.: Олимпия пресс, 2015. — 224 с.

2. Прокопьева О.А. Регуляция обмена веществ и механизм ожирения. — СПб.: Наука, 2018. — 312 с.

Тема 1.2. Ожирение, механизмы развития

1. Березов Т.Т., Коровкин Б.Ф. Биохимия ожирения. — М.: Медицина, 2019. — 256 с.

2. Сапронов Н.С. Патогенез и клиника ожирения. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 288 с.

Тема 1.3. Инсулин, особенности секреции

1. Константинов Ю.В. Инсулин и сахарный диабет. — СПб.: Питер, 2018. — 304 с.

2. Смирнов В.А. Механизмы регуляции инсулина. — М.: Астрель, 2016. — 272 с.

Раздел 2. Макронутриенты

Тема 2.1. Углеводы

1. Барановский А.Ю. Углеводы и углеводный обмен. — СПб.: Невский проспект, 2019. — 288 с.

2. Зубарева Н.М. Продукты питания, богатые углеводами. — М.: ЭКСМО, 2017. — 240 с.

Тема 2.2. Белки

1. Панфилова Н.А. Белковый обмен и его регуляция. — М.: МедПресс, 2018. — 352 с.

2. Иванова Н.В. Растительные белки в здоровом питании. — СПб.: Питер, 2016. — 224 с.

Тема 2.3. Жиры

1. Дмитриева Л.А. Полезные жиры и липидный обмен. — М.: Альфа-книга, 2017. — 256 с.

2. Николаева Е.В. Омега-3 жирные кислоты и сердечно-сосудистая система. — СПб.: Амфора, 2018. — 240 с.

Раздел 3. Микронутриенты

Тема 3.1. Витамины

1. Лебедев В.А. Витамины и минеральные вещества. — М.: Олма-Пресс, 2016. — 320 с.

2. Романюк В.В. Влияние витаминов на организм. — СПб.: Питер, 2019. — 272 с.

Тема 3.2. Витаминоподобные вещества

1. Королёв А.А. Витаминоподобные вещества и их роль в организме. — М.: РИПОЛ Классик, 2018. — 288 с.

2. Федосеева Н.Н. Применение витаминоподобных веществ в профилактике заболеваний. — СПб.: Искусство-СПБ, 2017. — 240 с.

Тема 3.3. Вода и минералы

1. Костыгова А.В. Польза чистой питьевой воды. — М.: Центрполиграф, 2019. — 256 с.

2. Дубровский В.И. Микроэлементы и макроэлементы в здоровом питании. — СПб.: Питер, 2018. — 304 с.

Раздел 4. Принципы рационального питания

Тема 4.1. Калорийность продуктов

1. Захарова Н.А. Калорийность и пищевая ценность продуктов. — М.: ЭКСМО, 2017. — 240 с.

2. Галанова А.С. Учёт калорийности рациона. — СПб.: Питер, 2018. — 256 с.

Тема 4.2. Распределение продуктов в течение дня

1. Воробьёв В.А. Режим питания и здоровье. — М.: Аргументы и факты, 2016. — 224 с.

2. Мартынов Ю.А. Рациональный режим приёма пищи. — СПб.: Питер, 2019. — 288 с.

Тема 4.3. Вкусно и полезно. Рациональное питание

1. Афанасьева Л.А. Простые рецепты полезного питания. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 240 с.

2. Воронина Н.В. Здоровый образ жизни и рациональное питание. — СПб.: Питер, 2017. — 304 с.

Раздел 5. Тело и его поведение

Тема 5.1. Чувство голода. Аппетит

1. Варламова Е.В. Механизмы аппетита и чувство голода. — М.: Прайм-Еврознак, 2019. — 288 с.

2. Борисова О.В. Борьба с перееданием. — СПб.: Питер, 2018. — 256 с.

Тема 5.2. Состав тела. Биоимпедансный анализ

1. Байкова В.В. Биоимпедансный анализ состава тела. — М.: Астрель, 2017. — 240 с.

2. Толстов В.А. Анализ состава тела и здоровье. — СПб.: Питер, 2016. — 320

с.

Тема 5.3. Срывы при соблюдении диеты, как избежать срывов

1. Ермолова О.В. Искусство удерживаться от срывов. — М.: ЭКСМО, 2018. — 272 с.

2. Морозова Е.А. Способы избежания срывов при похудении. — СПб.: Питер, 2019. — 256 с

2.3. Формы аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяется промежуточный контроль.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета - выполнения тестирования после прохождения учебных тем после каждого раздела программы.

Критерии оценивания промежуточной аттестации:

Каждый вопрос оценивается по следующей схеме:

Правильный ответ: 1 балл. Балл начисляется за правильный выбор всех верных вариантов ответа.

Неправильный ответ или отсутствие ответа: 0 баллов. Балл не начисляется, если выбран неверный вариант ответа, пропущен вопрос или выбраны не все правильные варианты.

Оценка результатов тестирования проводится на основе общего количества набранных баллов. В зависимости от набранной суммы баллов участникам присваивается одна из следующих оценок:

Отлично: 22-25 баллов (90-100% правильных ответов). Участник демонстрирует отличное знание материала программы, понимание основных понятий и умение применять их на практике.

Хорошо: 18-21 баллов (70-89% правильных ответов). Участник демонстрирует хорошее знание материала программы, понимание основных понятий, но могут быть незначительные затруднения в применении знаний на практике.

Удовлетворительно: 13-17 баллов (50-69% правильных ответов). Участник демонстрирует удовлетворительное знание материала программы, но имеются значительные пробелы в понимании основных понятий и применении знаний на практике.

Неудовлетворительно: менее 13 баллов (менее 50% правильных ответов). Участник демонстрирует недостаточное знание материала программы, отсутствие понимания основных понятий и неумение применять знания на практике.

Интерпретация результатов

Оценка результатов тестирования позволяет определить уровень усвоения материала программы и выявить темы, требующие дополнительного изучения. Участники, получившие оценку «Неудовлетворительно», должны пройти повторение пройденного материала и повторное тестирование для подтверждения усвоения материала.

Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация не предусмотрена.

2.4. Фонд оценочных средств

Вопросы для промежуточной аттестации по разделу № 1. Энергетический обмен

1. Что такое энергетический баланс?

- а) Равновесие между потреблением и расходом энергии
- б) Преобладание потребления энергии над расходом
- в) Преобладание расхода энергии над потреблением
- г) Количество потребляемой пищи

2. Что из перечисленного НЕ является риском развития осложнений при ожирении?

- а) Сахарный диабет 2 типа
- б) Сердечно-сосудистые заболевания
- в) Повышенная мышечная масса
- г) Некоторые виды рака

3. Для кого ИМТ может быть неинформативным показателем?

- а) Для детей
- б) Для профессиональных спортсменов
- в) Для людей с ожирением
- г) Для людей с нормальным весом

4. Где вырабатывается инсулин?

- а) В печени
- б) В почках
- в) В поджелудочной железе
- г) В головном мозге

5. Какая из перечисленных функций НЕ относится к функциям инсулина?

- а) Участие в обмене веществ
- б) Регуляция артериального давления
- в) Влияние на состав тела и мышечную массу
- г) Регуляция уровня холестерина крови

6. Нутриенты – это:

- а) пищевые вещества
- б) биологически активные вещества
- в) пищевые продукты
- г) структурные элементы пищи

7. Питание рациональное – это:

а) оптимально подобранный набор традиционных продуктов питания, нормируемый на популяционном уровне

б) питание, определяемое современным уровнем социально-экономического развития общества

в) питание, определяемое социально-экономическими возможностями человека или популяции

г) питание, предполагающее использование рационально подобранного набора блюд и продуктов

8. Питание специализированное – это:

а) рационы для контингентов с особыми условиями и факторами жизнедеятельности

б) питание с использованием специальных рационов с учетом индивидуальных потребностей организма человека

в) рационы питания для контингентов со специальными добавками

г) специальное питание относительно здоровых людей для профилактики воздействия вредных факторов

9. Пищевой режим (режим питания) – это:

а) характер приёма пищи, определяемый временем и условиями её потребления, распределением пищи в течение суток по энергетической ценности и составу

б) особенности организации индивидуального питания или питания в организованных коллективах

в) характер питания, определяемый временем и кратностью приемов пищи

г) характер потребления пищи, определяемый привычками и традициями в питании.

10. Продуктовый набор пищевого рациона – это:

а) реальная количественная характеристика пищевых продуктов, входящих в пищевой рацион

б) общее количество наименований пищевых продуктов и нутриентов, входящих в пищевой рацион

в) общее количество наименований продуктов, входящих в пищевой рацион

г) реальная количественная характеристика нутриентов, входящих в пищевой рацион

Вопросы для промежуточной аттестации по разделу № 2. Макронутриенты

1. Какой тип углеводов наиболее предпочтителен при инсулинорезистентности и ожирении?

а) Простые углеводы

б) Сложные углеводы

в) Рафинированные углеводы

г) Все виды углеводов полезны

2. Какова основная роль клетчатки в организме?

- а) Быстрое повышение уровня сахара в крови
- б) Улучшение работы ЖКТ и контроль уровня сахара
- в) Увеличение чувства голода
- г) Запасание энергии в виде гликогена

3. Что такое гликемический индекс (ГИ)?

- а) Мера содержания углеводов в продукте
- б) Скорость расщепления белка в продукте
- в) Влияние продукта на уровень сахара в крови
- г) Содержание клетчатки в продукте

4. К мономерам каких сложных углеводов относятся глюкоза и фруктоза?

- а) Полиозы
- б) Полисахариды
- в) Моносахариды
- г) Монозы

5. Какие продукты богаты углеводами?

- а) Рыба и морепродукты
- б) Мясо и яйца
- в) Фрукты, овощи и злаки
- г) Орехи и семена

6. Какова роль незаменимых аминокислот?

- а) Синтезируются в организме
- б) Должны поступать с пищей
- в) Не участвуют в построении белков
- г) Используются только для энергии

7. Какие белки лучше усваиваются?

- а) Растительные белки
- б) Животные белки
- в) Белки из бобовых
- г) Все белки усваиваются одинаково

8. Что такое «белковая перегрузка»?

- а) Избыток белка, который оказывает негативное воздействие на определенные органы

- б) Повышенное содержание белка в крови
- в) Дефицит белка в организме
- г) Аллергическая реакция на белок

9. Какие продукты наиболее богаты белками?

- а) Макароны и хлеб
- б) Сахар и мед
- в) Яйца, мясо и бобовые
- г) Фрукты и овощи

10. Что необходимо учитывать при расчете суточной потребности в белке?

- а) Только вес тела
- б) Уровень активности и состояние здоровья
- в) Только возраст
- г) Достаточно знать только пол

11. Какие жиры наиболее полезны при инсулинорезистентности и ожирении?

- а) Трансжиры
- б) Насыщенные жиры
- в) Растительные жиры
- г) Скрытые жиры

12. Где можно чаще всего встретить «скрытые жиры»?

- а) В овощах и фруктах
- б) В белковых продуктах
- в) В чистых жирах (масле)
- г) В крупах

13. Каковы последствия дефицита жиров в рационе?

- а) Повышение уровня инсулина
- б) Нарушение гормонального баланса
- в) Снижение веса
- г) Улучшение пищеварения

14. Как жиры влияют на уровень инсулина и сахар в крови?

- а) Быстро повышают уровень сахара
- б) Стимулируют выработку инсулина
- в) Замедляют усвоение углеводов и стабилизируют уровень сахара
- г) Не оказывают никакого влияния

15. Какую информацию необходимо анализировать на этикетках для оценки нутриентного состава продукта?

- а) Только калорийность
- б) Содержание белков, жиров и углеводов, а также их тип
- в) Только бренд производителя
- г) Только срок годности

Вопросы для промежуточной аттестации по разделу № 3.
Микронутриенты

1. Какой витамин важен для зрения, иммунной функции и роста клеток?

- а) Витамин С
- б) Витамин D
- в) Витамин А
- г) Витамин К

2. Какое витаминоподобное вещество играет жизненно важную роль в выработке клеточной энергии и действует как мощный антиоксидант?

- а) Карнитин
- б) Коэнзим Q10
- в) Холин
- г) Инозитол

3. Какой макроэлемент необходим для здоровья костей и зубов?

- а) Калий
- б) Натрий
- в) Кальций
- г) Магний

4. Какова основная функция фолиевой кислоты (Витамин В9)?

- а) Поддержание здоровья костей
- б) Синтез ДНК и деление клеток
- в) Свертываемость крови
- г) Антиоксидантная защита

5. Какой микроэлемент является важнейшим компонентом гормонов щитовидной железы?

- а) Железо
- б) Цинк
- в) Йод
- г) Медь

6. Белки – это:

а) высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот

б) высокомолекулярные органические вещества, обладающие высокой и разнообразной биологической активностью

в) высокомолекулярные органические вещества, содержащиеся, главным образом, в продуктах животного происхождения

г) сложные органические соединения, расходуемые в организме на пластические нужды

7. Аминокислоты – это:

а) органические кислоты, из которых состоят белки

- б) органические кислоты, обладающие высокой биологической активностью
- в) органические соединения, основой которых являются биогенные амины
- г) соединения, основой которых являются амины

8. Углеводы – это:

а) обширная группа органических соединений, химическая структура часто отвечает формуле $C_m(H_2O)_n$

б) группа органических компонентов пищи, преимущественно содержащихся в растительных продуктах

в) группа органических компонентов пищи, являющихся основным источником энергии для организма

г) обширная группа сложных органических компонентов пищи, мономером которых являются моносахариды

9. Углеводы незащищённые – это:

а) углеводы в составе пищевого продукта или блюда, освобождённые от сопутствующих компонентов продовольственного сырья

б) углеводы в составе пищевого продукта или блюда, отличающиеся высокой биологической ценностью

в) углеводы в составе пищевого продукта или блюда, отличающиеся низким уровнем усвоения

г) углеводы в составе пищевого продукта или блюда, составляющие основную их массу

10. Жиры (липиды) – это:

а) органические соединения, в основном сложные эфиры глицерина и одноосновных жирных кислот (триглицериды)

б) органические компоненты пищи, отличающиеся нерастворимостью в воде

в) органические компоненты пищи, превращающиеся в организме в жирные кислоты

г) органические соединения, образованные из остатков жирных кислоты

Вопросы для промежуточной аттестации по разделу № 4. Принципы рационального питания

1. Какой макроэлемент содержит наибольшее количество калорий на грамм?

а) Белки

б) Углеводы

в) Жиры

г) Вода

2. Формула ВОЗ для расчета суточной нормы калорий учитывает:

а) Только вес

б) Только рост

в) Вес, рост, возраст и коэффициент физической активности

г) Только БЖУ

3. Какие продукты рекомендуется употреблять на завтрак для ускорения обмена веществ?

- а) Быстрые углеводы (сладкая выпечка)
- б) Жирные продукты (жареное мясо)
- в) Продукты, богатые белком и клетчаткой (яйца, овсянка)
- г) Только фрукты (бананы, виноград)

4. Кому следует избегать перекусов при инсулинорезистентности и ожирении?

- а) Всем, кто стремится набрать мышечную массу
- б) Тем, у кого нет чувства насыщения после еды
- в) Тем, у кого стабильный уровень сахара в крови и нет ИР
- г) Тем, кто активно занимается спортом

5. Какие продукты замедляют скорость усвоения углеводов?

- а) Продукты с высоким содержанием сахара
- б) Продукты с высоким содержанием крахмала (белый хлеб)
- в) Продукты с высоким содержанием клетчатки (овощи, цельнозерновые)
- г) Продукты с высоким содержанием соли

6. Насыщенные жирные кислоты – это:

- а) жирные кислоты, в молекулах которых атомы углерода до предела насыщены водородом
- б) жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся низким уровнем биологической активности
- в) жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся низкой температурой плавления
- г) жирные кислоты, содержащиеся только в жирах животных продуктов и не имеющие свободные углеродные связи

7. Ненасыщенные жирные кислоты – это:

- а) жирные кислоты, в молекулах которых имеются связи углерода не до предела насыщенные водородом
- б) жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся высоким уровнем биологической активности
- в) жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающиеся высокой температурой плавления
- г) жирные кислоты в составе жиров пищевого продукта или блюда, отличающихся жидким агрегатным состоянием

8. Витамины – это:

а) низкомолекулярные органические соединения с высокой биологической активностью, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма в чрезвычайно малых количествах

б) низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой биологической активностью

в) низкомолекулярные органические соединения, обладающие в сравнении с другими компонентами пищи наиболее высокой пищевой ценностью

г) низкомолекулярные органические соединения, являющиеся коферментами основных ферментов, обеспечивающих метаболизм

9. Продукты рафинированные – это:

а) продукты, максимально освобождённые в процессе промышленной переработки от отдельных составляющих и концентрирующие в результате какой-либо пищевой компонент

б) продукты, максимально концентрирующие биологически активные вещества при переработке продовольственного сырья

в) продукты, максимально концентрирующие биологически активные вещества при получении их из продовольственного сырья

г) продукты, производимые в виде наиболее удобных для употребления формах

10. Биологически активные добавки к пище – это:

а) добавки, приносимые в пищевые продукты и блюда для придания им новых свойств

б) макро- и микроэлементы, витамины, вносимые в продукты для нивелирования минерального и витаминного дефицита в питании

в) природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевых продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов

г) природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введенные в состав пищевых продуктов

Вопросы для промежуточной аттестации по разделу № 5. Тело и его поведение

1. Что из перечисленного не является основной причиной повышенного аппетита?

а) Инсулинорезистентность

б) Лептинорезистентность

в) Высокая физическая активность

г) Психологический стресс

2. Какой тип продуктов наиболее эффективно помогает избежать чувства голода?

- а) Простые углеводы
- б) Продукты с высоким содержанием клетчатки и белка
- в) Жирные продукты
- г) Продукты с низким содержанием калорий

3. Какую основную информацию нельзя получить с помощью биоимпедансного анализа?

- а) Соотношение мышечной и жировой массы
- б) Количество воды в организме
- в) Состояние внутренних органов
- г) Скорость обмена веществ

4. Какова роль мышечного каркаса в организме?

- а) Замедляет обмен веществ
- б) Не влияет на состояние здоровья
- в) Поддерживает скорость обмена веществ и здоровье позвоночника
- г) Ускоряет накопление жировой массы

5. Что из перечисленного не является эффективным способом избежать срывов во время диеты?

- а) Строгая диета с резким ограничением калорий
- б) Постановка реалистичных целей
- в) Поиск поддержки у друзей или специалистов
- г) Разрешение себе небольших «поблажек» в умеренных количествах

6. Что из перечисленного больше всего влияет на чувство голода?

- а) Количество потребляемой воды
- б) Уровень гормонов в крови
- в) Физическая активность
- г) Время суток

7. Какой процесс наиболее важен для поддержания энергии в организме в течение дня?

- а) Нерегулярное питание большими порциями
- б) Сбалансированное питание с регулярными приемами пищи
- в) Полное голодание в течение дня
- г) Употребление только жидкой пищи

8. Какое питательное вещество играет ключевую роль в поддержании стабильного эмоционального состояния?

- а) Насыщенные жиры
- б) Простые углеводы
- в) Белок
- г) Трансжиры

9. Что может вызвать резкий скачок и последующее падение уровня сахара в крови?

- а) Употребление сложных углеводов
- б) Употребление большого количества простых сахаров
- в) Употребление продуктов, богатых клетчаткой
- г) Употребление продуктов, богатых белком

10. Какое влияние оказывает достаточный сон на пищевое поведение?

- а) Усиливает чувство голода
- б) Снижает аппетит
- в) Повышает тягу к сладкой пище
- г) Способствует поддержанию здорового аппетита и веса

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные рекомендации для успешного обучения

Уважаемые слушатели, чтобы успешно освоить дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Здоровое питание», важно придерживаться ряда методических рекомендаций, которые помогут вам извлечь максимум пользы из обучения и внедрить полученные знания в свою повседневную жизнь.

Активное участие в занятиях

Не стесняйтесь задавать вопросы и высказывать свое мнение. Активное участие в обсуждениях помогает лучше усвоить материал и понять различные точки зрения. Педагоги всегда готовы ответить на ваши вопросы и прояснить сложные моменты. Задавайте вопросы, даже если они кажутся вам простыми.

Участвуйте в дискуссиях и практических заданиях. Обмен опытом с другими слушателями обогащает процесс обучения и позволяет взглянуть на проблемы здорового питания с разных сторон. Практические задания, такие как анализ рациона или разработка меню, помогают закрепить теоретические знания и научиться применять их на практике.

Ведение записей и конспектирование

Фиксируйте основные идеи, определения и рекомендации. Конспектирование ключевых моментов лекций и семинаров помогает структурировать информацию и облегчает дальнейшее повторение материала. Используйте разные способы выделения важной информации, такие как подчеркивание, выделение цветом или создание mind-карт.

Создавайте собственные структурированные заметки. Перерабатывайте информацию, полученную на занятиях, в удобный для вас формат. Это может быть таблица, схема или краткий конспект. Важно, чтобы ваши записи были понятны и полезны вам в будущем.

Изучение дополнительной литературы и ресурсов

Используйте рекомендованные источники. Преподаватели обычно предоставляют список рекомендованной литературы, который включает книги, статьи и сайты, содержащие углубленную информацию по изучаемым темам. Изучение этих источников поможет вам расширить свои знания и получить более полное представление о здоровом питании.

Ищите интересные статьи, книги и сайты о здоровом питании. Помимо рекомендованных источников, старайтесь самостоятельно находить новую и интересную информацию. Читайте научные статьи, блоги и книги, посвященные здоровому питанию. Однако всегда проверяйте достоверность информации, полученной из непроверенных источников.

Не забывайте о научно-методических центрах по вопросам здорового питания, например Научно-методический центр по вопросам здорового питания созданный на базе Федерального научного центра медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения. Такие центры создают научно-методическое обеспечение для мониторинга состояния

питания, разрабатывают образовательные программы и оказывают консультативно-методическую помощь.

Практическое применение знаний

Внедряйте полученные знания в свою повседневную жизнь. Теоретические знания о здоровом питании становятся по-настоящему ценными, когда вы начинаете применять их на практике. Попробуйте изменить свой рацион, приготовить новые полезные блюда или начать заниматься спортом.

Анализируйте свой рацион и планируйте меню. Ведение дневника питания поможет вам понять, какие продукты вы потребляете в избытке, а каких вам не хватает. На основе этого анализа вы сможете спланировать свое меню на неделю, включив в него больше полезных и сбалансированных блюд.

Готовьте полезные блюда. Замените вредные продукты полезными альтернативами, например, вместо жареной картошки приготовьте запеченные овощи. Экспериментируйте с новыми рецептами и ингредиентами, чтобы сделать свое питание не только полезным, но и вкусным. Помните, что на сайте Здоровое питание можно найти множество рецептов, мастер-классов, советы экспертов и статьи по различным темам.

Общение и взаимодействие с единомышленниками

Делитесь своими успехами и задавайте вопросы. Общение с другими слушателями программы, друзьями или членами семьи, которые также интересуются здоровым питанием, может стать отличной мотивацией и поддержкой. Делитесь своими достижениями, обсуждайте возникающие вопросы и помогайте друг другу преодолевать трудности.

Присоединяйтесь к группам и сообществам в социальных сетях. В интернете существует множество групп и сообществ, посвященных здоровому питанию. Присоединившись к одному из них, вы сможете общаться с единомышленниками, обмениваться опытом, получать советы и поддержку. Не стесняйтесь задавать вопросы и высказывать свое мнение.

Критическое мышление и проверка информации

Проверяйте достоверность источников и консультируйтесь со специалистами. В интернете можно найти много информации о здоровом питании, однако не вся она является достоверной и полезной. Проверяйте информацию, полученную из непроверенных источников, и не доверяйте сомнительным советам. Всегда консультируйтесь со специалистами, такими как врачи-диетологи или нутрициологи.

Избегайте крайностей и модных диет. Здоровое питание – это не строгая диета, а сбалансированный и разнообразный рацион, который подходит именно вам. Избегайте крайностей и не пытайтесь следовать модным диетам, которые могут нанести вред вашему здоровью.

Реалистичные цели и долгосрочная перспектива

Начните с малого и ставьте перед собой достижимые задачи. Не пытайтесь изменить все и сразу. Начните с малого, например, с замены одного вредного продукта на полезный или с добавления одного фрукта в свой рацион.

Постепенно внедряйте новые привычки, чтобы они стали частью вашего образа жизни.

Будьте терпеливы к себе и не отчаивайтесь при неудачах. Изменение пищевых привычек – это длительный процесс, который может потребовать времени и усилий. Не отчаивайтесь, если вам не удастся сразу достичь желаемого результата. Будьте терпеливы к себе, анализируйте свои ошибки и двигайтесь дальше.

Помните, здоровое питание – это инвестиция в ваше здоровье и благополучие на долгие годы. Здоровое питание – это не временная мера, а образ жизни, который поможет вам сохранить здоровье, энергию and хорошее самочувствие на долгие годы. Помните об этом, когда вам будет трудно или когда захочется вернуться к старым привычкам.

Наслаждение процессом обучения

Здоровое питание – это не диета, а образ жизни. Получайте удовольствие от вкусной и полезной еды, от новых знаний и возможностей. Не относитесь к здоровому питанию как к ограничению или наказанию. Помните, что здоровое питание – это способ заботы о себе и своем здоровье.

Попробуйте новые рецепты и кулинарные техники. Экспериментируйте с новыми рецептами, ингредиентами и кулинарными техниками, чтобы сделать свое питание более интересным и разнообразным. Не бойтесь пробовать новые продукты и блюда.

Помните, что небольшие изменения могут принести большую пользу. Главное, чтобы это стало образом жизни. Здоровое питание – это не только полезно, но и вкусно, разнообразно и интересно. Найдите свой путь к здоровому питанию и наслаждайтесь каждым шагом на этом пути.

Придерживаясь этих рекомендаций, вы сможете успешно освоить программу «Здоровое питание», изменить свои пищевые привычки и сделать здоровый образ жизни нормой. Желаем вам удачи!