

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

рішення Вченої ради навчально-наукового інституту післядипломної освіти Донецького національного медичного університету від 09.10.2025 року (протокол № 2)

Голова Вченої ради ІННІ ПО

Олександр КОЗИНСЬКИЙ

ВВЕДЕНО В ДІЮ

наказ ректора Донецького національного медичного університету від 09.10.2025 року № 239

В. о. ректора

Майя ЄРМОЛАСВА

**СЕРТИФІКАТНА ПРОГРАМА
«НУТРИЦІОЛОГІЯ. Professional»**

Партнер сертифікатної програми:
Nutri Lab School

м. Київ / Кропивницький 2025 рік

ОПИС СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

Повна назва сертифікатної програми	Нутриціологія. Professional
Спеціальність/ освітня програма	Поза спеціальністю / освітньою програмою
Мета сертифікатної програми	<p>Забезпечити системну, доказово обґрунтовану професійну підготовку фахівців у галузі нутриціології, здатних компетентно, етично та ефективно працювати у сфері збереження, підтримки та відновлення здоров'я людини засобами харчування.</p> <p>Програма спрямована на формування у слухачів комплексного наукового розуміння фізіологічних, біохімічних, гормональних, клінічних та психоемоційних аспектів харчування — від фундаментальних основ до практичного застосування у роботі з клієнтами різного віку, статі та стану здоров'я.</p> <p>Освітня система об'єднує 18 програм, що послідовно охоплюють основні напрями сучасної нутриціології:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● базові дисципліни (основи нутриціології, поглиблена нутриціологія, клінічні лабораторні аналізи, біохімічні та фізіологічні основи харчування); ● спеціалізовані напрями (вітаміни та дієтичні добавки, клінічна нутриціологія, спортивна нутриціологія, дитяче та перинатальне харчування, чоловіче й жіноче здоров'я); ● психологічні та поведінкові аспекти (психологія харчування, розлади харчової поведінки, мотиваційна робота з клієнтами); ● аналітичні та освітні блоки (читання етикеток, склад продуктів, типи харчування, найпопулярніші дієтичні системи, міфи харчування, аналіз iHerb); ● професійний розвиток (бізнес-курс для нутриціологів, практичні модулі, симуляції роботи з клієнтами, менторингова підтримка). <p>Основна мета програми — підготовка висококваліфікованих нутриціологів, які:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● володіють системним баченням ролі харчування у підтримці здоров'я та профілактиці захворювань; ● здатні аналізувати та адаптувати харчування відповідно до віку, фізіологічних станів, рівня активності та клінічних показників клієнта; ● розуміють механізми дії макро- та мікронутрієнтів, гормональних і метаболічних процесів; ● дотримуються принципів evidence-based практики, критично оцінюють наукові джерела і дані; ● застосовують етичні стандарти взаємодії з клієнтами та колегами; ● володіють навичками самопрезентації, побудови практики, розвитку особистого бренду у сфері здоров'я. <p>Таким чином, освітня система Nutri Lab School створює цілісну траєкторію підготовки нутриціолога — від базових знань до професійної реалізації, поєднуючи наукову академічність, практичну орієнтацію, міждисциплінарність і етичну культуру.</p>
<p>Завдання сертифікатної програми</p>	<p>Забезпечити засвоєння фундаментальних знань з анатомії, фізіології, біохімії та ендокринології, необхідних для розуміння механізмів впливу харчування на метаболічні процеси, гормональний баланс і гомеостаз організму.</p> <p>Сформуванню науково-доказову базу мислення (evidence-based approach) — навчити слухачів критично аналізувати джерела інформації, інтерпретувати результати наукових досліджень, застосовувати дані клінічних випробувань у практиці нутриціолога.</p> <p>Розвинути здатність до системного аналізу харчування людини, у тому числі вивчення структури раціону, оцінки нутритивного статусу, виявлення дефіцитів і надлишків, аналізу харчової поведінки та формування збалансованих рекомендацій.</p> <p>Опанувати принципи клінічної нутриціології - навчити слухачів застосовувати знання про макро- і мікронутрієнти, мікробіом, обмін речовин і лабораторні показники у контексті реальних</p>

клінічних випадків, у межах компетенції фахівця з харчування.

Розвинути практичні навички інтерпретації лабораторних аналізів у частині, що стосується нутритивних показників, маркерів метаболізму, гормонального профілю, ліпідного спектру, вітамінно-мінерального балансу та функціонального стану організму.

Сформувати компетентність у створенні індивідуалізованих харчових стратегій, здатність адаптувати рекомендації до різних вікових, фізіологічних, клінічних і психоемоційних станів (дитинство, вагітність, менопауза, спорт, стрес, хронічні захворювання).

Надати знання з психології харчування та розладів харчової поведінки, навчити розпізнавати їх ознаки, коректно комунікувати з клієнтами, визначати межі своєї компетенції та необхідність залучення інших фахівців.

Розвинути міждисциплінарне мислення - інтегрувати знання з медицини, нутриціології, психології, фізіології та біохімії у єдину логічну систему, що дозволяє комплексно оцінювати стан клієнта.

Формувати етичну та професійну культуру діяльності нутриціолога - навчити дотримуватись етичних стандартів, поважати клієнта, конфіденційність, межі компетенції, та відповідально ставитися до рекомендацій.

Розвинути комунікаційні та консультаційні навички, навчити ефективній взаємодії з клієнтами, правильному збору анамнезу, виявленню запиту, структурі консультації та формулюванню рекомендацій зрозумілою і професійною мовою.

Забезпечити практичну підготовку слухачів через розбір клінічних кейсів, симуляційні заняття ("аватари клієнтів"), роботу з реальними запитами, аналіз меню та розробку харчових протоколів.

Підготувати слухачів до професійної реалізації - навчити основам побудови практики нутриціолога, управління клієнтським процесом, ведення документації, взаємодії з лікарями та фахівцями суміжних сфер.

	<p>Сприяти розвитку самостійності та аналітичного мислення, здатності адаптувати знання до нових наукових даних, удосконалювати власну практику і сприяти розвитку культури здорового харчування у суспільстві.</p>
<p>Загальна тривалість навчання (години, кредити ЄКТС, місяці (тижні))</p>	<p>830 годин, 28 кредитів ЄКТС 1 рік</p>
<p>Компетентності, які опановує слухач сертифікатної програми</p>	<p>ЗК1: Науково-аналітичне мислення Здатність мислити системно, аналітично, інтегрувати знання з біології, біохімії, анатомії, фізіології та психології для розуміння цілісного функціонування організму людини.</p> <p>ЗК2: Критичне та доказове мислення Володіння принципами доказової медицини (evidence-based approach); уміння критично оцінювати джерела, наукові дані та інформаційні ресурси, відрізнити факти від псевдонауки.</p> <p>ЗК3: Когнітивна гнучкість і міждисциплінарність Здатність поєднувати знання з різних галузей — медицини, біохімії, психології, дієтології, спортивної та клінічної нутриціології — у єдину практичну систему.</p> <p>ЗК4: Комунікаційна компетентність Уміння ефективно взаємодіяти з клієнтами, колегами та лікарями; навички побудови консультації, ведення професійного діалогу, надання рекомендацій зрозумілою мовою.</p> <p>ЗК5: Етична та соціальна відповідальність Усвідомлення професійної етики нутриціолога, дотримання принципів доказовості, конфіденційності, толерантності та меж компетенції; розуміння соціальної ролі фахівця у формуванні культури харчування.</p> <p>ЗК6: Психологічна компетентність Знання основ психології харчування, розладів харчової поведінки, емоційного переїдання та мотиваційних механізмів зміни харчових звичок.</p> <p>ЗК7: Саморозвиток і навчальна автономія Здатність до безперервного професійного розвитку, оновлення знань згідно з новими науковими відкриттями, самостійного аналізу практики та вдосконалення своєї експертності.</p> <p>ЗК8: Організаційно-управлінські навички</p>

Уміння планувати власну діяльність, організувати консультаційний процес, управляти часом, документувати роботу з клієнтами.

ЗК9: Підприємницька компетентність

Розуміння принципів розвитку власної практики нутриціолога, персонального бренду, використання цифрових інструментів для комунікації та роботи з клієнтами.

ФК1: Біомедична обізнаність

Глибоке розуміння анатомії, фізіології, біохімії, ендокринології та гастроентерології як наукової основи нутриціології.

ФК2: Оцінка нутритивного статусу

Уміння збирати анамнез, аналізувати харчові звички, оцінювати нутритивний статус клієнта, виявляти можливі дисбаланси макро- і мікронутрієнтів.

ФК3: Інтерпретація лабораторних показників

Здатність аналізувати результати клінічних і біохімічних аналізів у межах професійної компетенції нутриціолога; розуміння зв'язку між біомаркерами і станом здоров'я.

ФК4: Розробка індивідуалізованих харчових стратегій

Уміння створювати персоналізовані плани харчування відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівня активності, гормонального профілю та цілей клієнта.

ФК5: Практичні навички консультування

Здатність проводити консультації, визначати запит клієнта, збирати анамнез, формулювати рекомендації, проводити супровід і корекцію харчових планів.

ФК6: Клінічне мислення нутриціолога

Уміння інтегрувати клінічні знання з практикою нутриціолога; розпізнавати ознаки функціональних порушень, гормональних дисбалансів і дефіцитних станів.

ФК7: Розробка харчових протоколів

Навички складання збалансованих меню, добору нутрієнтів і добавок (вітаміни, мінерали, адаптогени, пробіотики тощо) відповідно до сучасних наукових рекомендацій.

ФК8: Робота з особливими групами клієнтів

	<p>Здатність адаптувати харчові стратегії для вагітних, дітей, спортсменів, осіб похилого віку, людей із метаболічними порушеннями або хронічними захворюваннями.</p> <p>ФК9: Психо-нутриціологічна інтеграція Розуміння зв'язку між харчуванням, емоційним станом і психічним здоров'ям; уміння розпізнавати поведінкові патерни, що впливають на харчування.</p> <p>ФК10: Міждисциплінарна взаємодія Здатність співпрацювати з лікарями, психологами, тренерами та іншими фахівцями у сфері здоров'я, зберігаючи межі компетенції та професійну етику.</p> <p>ФК11: Освітньо-просвітницька діяльність Уміння поширювати науково обґрунтовані знання про харчування серед населення, брати участь у створенні контенту, лекцій, публікацій, підвищуючи загальний рівень харчової грамотності.</p> <p>ФК12: Практична готовність до роботи Здатність застосовувати набуті знання у реальних умовах - через розбір кейсів, симуляцію консультацій ("аватари клієнтів"), менторські супервізії та практичні завдання.</p>
Мова викладання	Українська
Форма навчання	Онлайн
Методи навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лекційні заняття (традиційні та інтерактивні) – викладення теоретичного матеріалу з використанням презентацій, схем, відео; інтерактивні лекції з елементами дискусії, обговоренням останніх наукових даних 2. Практичні заняття – розв'язування ситуаційних задач (кейсів) на основі реальних харчових звичок або проблем; практичні завдання після кожного модулю для закріплення та більш детального її опрацювання. 3. Самостійна робота слухачів 4. Метод проєктного навчання – створення та накопичення власного досвіду на основі кейсу "робота з клієнтом", де студент складає індивідуальну консультацію на основі анкетних даних, харчового щоденника, мети клієнта.

	<p>5. Метод портфоліо – формування особистої навчальної папки з короткими конспектами, схемами, таблицями, інфографіками, раціонами: як результат виконання завдань упродовж курсу.</p> <p>6. Використання візуальних і цифрових засобів: схеми, інфографіки, відеоанімації про травну систему, метаболізм нутрієнтів тощо; онлайн-платформи для складання раціонів (наприклад, Cronometer або інші аналоги для навчальних цілей); робота з аватарами</p>
<p>Методичне забезпечення</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сертифікатна програма; 2. Плани лекцій, практичних занять та самостійної роботи студентів. 3. Тези лекцій з дисципліни. 4. Методичні розробки для викладача. 5. Методичні вказівки до практичних занять для студентів. 6. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів. 7. Тестові та контрольні завдання до практичних занять. 8. Питання та завдання до контролю засвоєння розділу. 9. Перелік питань для кінцевого контролю знань з дисципліни (залік, диференційований залік, іспит), який передбачає перевірку: <ul style="list-style-type: none"> ● рівня теоретичних знань та умінь використовувати їх у конкретних ситуаціях; ● рівня оволодіння практичними навичками при вивченні дисципліни.
<p>Вимоги до попереднього рівня освіти слухачів</p>	<p>Без вимог</p>
<p>Система оцінювання та форми підсумкового контролю</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поточний контроль: здійснюється після кожного навчального модулю для перевірки рівня засвоєння знань методом виконання практичних завдань відповідно темі модулю з наступною перевіркою та комунікацією з експертами з метою обговорення. 2. Проміжний контроль (модульний, практичний): практичне відпрацювання ситуацій та випадків, які трапляються в житті або під час практики після проходження основної лекційної частини.

	<p>3. Підсумковий контроль (залік/іспит): формує цілісну оцінку знань і вмінь та передбачає видачу документів про проходження навчання в результаті успішної здачі – комплексне тестування (теорія + практика): включає тести з декількома варіантами відповідей.</p> <p>4. Альтернативні методи контролю (портфоліо навчального прогресу), включає: виконані завдання, аналізи раціонів, коментарі, фотозвіти тощо; інтерактивне обговорення.</p>
<p>Керівник сертифікатної програми</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Олександр Кумачов; ● 23oleksandr.kumachov@dnmu.edu.ua; ● +38 073 454 44 87; ● заступник директора навчально-наукового інституту післядипломної освіти, Донецький національний медичний університет; ● магістр медицини, ДНМУ; магістр публічного управління та адміністрування в галузі охорони здоров'я, ДНМУ; ● лікар загальної практики – сімейний лікар. <p><i>Обов'язки делеговано Партнеру сертифікатної програми в повному обсягу.</i></p>
<p>Підрозділ розробників сертифікатної програми</p>	<p>Партнер сертифікатної програми – «Nutri Lab School»</p>
<p>Інформація про розробників</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ольга Гуренко <ul style="list-style-type: none"> ● біохімік, генетик; ● молодший науковий співробітник; ● спортивний та клінічний дієтолог; ● викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України. 2. Катерина Свистун <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар 1 категорії. 3. Софія Килин <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар-гастроентеролог; ● лікар-терапевт. 4. Юлія Коваль <ul style="list-style-type: none"> ● лікар-дієтолог; ● лікар загальної практики - сімейний лікар.

- 5. Валерія Зарецька**
 - лікар-дієтолог;
 - лікар 1 категорії.
- 6. Світлана Шумейко**
 - практикуючий нутриціолог;
 - член НАДНУ;
 - провідний куратор платформи.
- 7. Владислава Дробот**
 - практикуючий нутриціолог;
 - куратор платформи.
- 8. Євгенія Холодкова**
 - експерт зі здорового харчування;
 - куратор платформи.
- 9. Глона Ханько**
 - лікар-ендокринолог
 - член Європейської асоціації ендокринологів та української тиреоїдної асоціації
- 10. Олена Мороз**
 - лікар-дієтолог;
 - нутрігенетик
- 11. Юлія Ягодінова**
 - лікар-дієтолог;
 - лікар-гастроентеролог;
 - засновник та керівник медичного центру.
- 12. Іветта Джугля**
 - дитячий гастроентеролог;
 - педіатр.
- 13. Марія Догонова-Лернер**
 - лікар-гастроентеролог;
 - ендокринолог;
 - інтегративний терапевт.
- 14. Ганна Ніколаєнко**
 - лікар-алерголог
- 15. Владислава Дробот**
 - практикуючий нутриціолог;
 - куратор платформи.
- 16. Євгенія Холодкова**
 - експерт зі здорового харчування;
 - куратор платформи.
- 17. Ірина Самотой**
 - харчовий технолог;
 - магістр з технологічної експертизи та безпеки харчової продукції
- 18. Поліна Романенко**

	<ul style="list-style-type: none"> • магістр психології • спеціаліст з РХП.
Партнер сертифікатної програми	Nutri Lab School
Інформація про партнера сертифікатної програми	<p>Освітня платформа нового покоління у сфері доказової нутриціології, що поєднує фундаментальні наукові знання з практичними навичками клінічного мислення та роботи з клієнтами.</p> <p>Платформа навчає принципам раціонального харчування, метаболічної регуляції, нутритивної підтримки та профілактики хронічних захворювань — у межах сучасних наукових стандартів.</p> <p>Головна мета — формувати спільноту висококваліфікованих фахівців, які володіють системним підходом, критичним мисленням і етичними принципами роботи в галузі харчування та здоров'я.</p> <p>Програма побудована на поєднанні теоретичних модулів, інтерактивної комунікації з експертами, практичних кейсів, симуляцій (аватарів клієнтів) і супервізійної підтримки менторів.</p> <p>Nutri Lab School — це не просто навчання, а простір професійного розвитку, де доказова наука, практика та етика об'єднуються в цілісну систему формування нутриціолога нового покоління.</p>

СТРУКТУРА СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

№	Назва модулю/ теми
	Блок 1 “Основи нутриціології”
1	МОДУЛЬ 1. ВСТУП ДО НУТРИЦІОЛОГІЇ
1.1	Урок 1. Що таке нутриціологія, основні цілі та задачі
1.2	Урок 2. Evidence-based підхід у харчуванні. Навігатор з пошуку доказових джерел
1.3	Урок 3. Закони раціонального харчування
1.4	Урок 4. Системи оцінки нутритивного статусу
1.5	Урок 5. Межі компетенцій нутриціолога
2	МОДУЛЬ 2. ВСТУП ДО БІОХІМІЇ
2.1	Урок 1-2. Будова клітини. Метаболізм
2.2	Урок 3-4. Енергія в дії. Практична біохімія
3	МОДУЛЬ 3. АНАТОМІЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ ШКТ
3.1	Урок 1. Будова та функції шлунково-кишкового тракту
3.2	Урок 2. Мікробіом кишківника: роль та функції
3.3	Урок 3. Ферменти та травлення
4	МОДУЛЬ 4. МАКРО- ТА МІКРОНУТРИЄНТИ
4.1	Урок 1. Біохімія білків, жирів та вуглеводів
4.2	Урок 2. Білки: основні функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання
4.3	Урок 2. 1. Бонусний урок. Як вірно скомбінувати харчування вегану
4.4	Урок 3. Жири: класифікація, Функції, харчові джерела, проблемні питання
4.5	Урок 3.1. Бонусний урок. Основні акценти у харчуванні при дисліпідемії
4.6	Урок 4. Вуглеводи: функції, класифікація, харчові джерела, проблемні питання
4.7	Урок 4.1. Бонусний урок. Глютен — друг чи ворог?
4.8	Урок 5. Основні поняття про вітаміни: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми
4.9	Урок 6. Основні поняття про мінерали: класифікація, функції, харчові джерела, дієтичні форми

№	Назва модулю/ теми
4.10	Урок 7. Дієтичні добавки
5	МОДУЛЬ 5. ЕНДОКРИННА РЕГУЛЯЦІЯ
5.1	Урок 1. Основи ендокринної регуляції: типи гормонів, механізми дії, роль у травленні та апетиті
5.2	Урок 2. Гормональна регуляція метаболізму: інсулін, глюкагон, кортизол, щитоподібні гормони
6	МОДУЛЬ 6. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ
6.1	Урок 1. Сон, питний режим та фізична активність
6.2	Урок 2. Дієти та міфи у світі нутриціології та харчування
6.3	Урок 3. Склад харчових продуктів
6.4	Урок 4. Психологія харчування та РХП
7.	МОДУЛЬ 7. ПРАКТИКА НУТРИЦІОЛОГА
7.1	Урок 1. Демонстраційний урок-практикум по складанню раціону
	Уроки-практикуми під різні запити
	Поточний контроль
	Підсумковий контроль
	Разом
	Блок 2: “Поглиблена нутриціологія”
2.1	Робота з клієнтом від А до Я. Етапи консультації. Побудова практики після закінчення курсів нутриціолога. Перелік необхідних обстежень
2.2	Значення списку “склад” на етикетці продуктів.
2.3	Харчова алергія. Глютен, лактоза, фруктоза та інші алергени.
2.4	Імунітет
2.5	Дієтичні інтервенції при роботі зі щитоподібною залозою
2.6	Ожиріння. Принципи складання раціону
2.7	Покращення ліпідного обміну немедикаментозними шляхами
2.8	Anti-age харчування. Як продовжити молодість за допомогою харчування.
2.9	Дієтичні інтервенції при захворюваннях верхнього відділу ШКТ.
2.10	Дієтичні інтервенції при захворюваннях нижнього відділу ШКТ.

№	Назва модулю/ теми
2.11	Найрозповсюдженіші дефіцитні стани. Харчування, як інструмент їх корекції
2.12	Інсулінорезистентність. Дієтичні інтервенції при преддіабеті та ЦД 2 типу
2.13	Сон - ключова складова здоров'я та гарного самопочуття.
2.14	Дієтичні добавки.
Блок 3: “Клінічні лабораторні аналізи”	
3.1	Як правильно здавати аналізи. Що може вплинути на результат. Поняття норми та паталогії.
3.2	Загальний аналіз крові. Як правильно розшифрувати показники.
3.3	Діагностика вуглеводного обміну.
3.4	Діагностика білкового обміну. Як за аналізами зрозуміти, що є дефіцит білка.
3.5	Діагностика жирового обміну. Як виявити дефіцит корисних жирів та надлишку насичених
3.6	Діагностика запальних процесів.
3.7- 3.8	Лабораторна діагностика при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.
3.9	Діагностика сечової системи. Функції нирок.
3.10	Діагностика щитоподібної залози.
3.11	Діагностика дефіцитів вітамінів. Як достовірно виявити дефіцит та що з цим робити.
3.12	Діагностика дефіцитів основних мінералів.
3.13	ПРАКТИЧНИЙ УРОК: призначення аналізів, підготовка до здачі, нюанси референсів.
Блок 4: “Клінічна нутриціологія”	
4.1	Модуль 1: “Лікувальне харчування при захворюваннях кишково-шлункового тракту”
4.1.1	Функціональна диспепсія
4.1.2	Захворювання біліарної системи
4.1.3	Синдром подразненого кишківника
4.2	Модуль 2: “Лікувальне харчування при захворюваннях гепатобіліарної системи та підшлункової залози”

№	Назва модулю/ теми
4.2.1	Шлунок та стравохід
4.2.2	Захворювання печінки
4.2.3	Захворювання жовчного міхура та жовчовивідних шляхів
4.2.4	Захворювання підшлункової залози
4.2.5	Запальна захворювання кишківника
4.2.6	Синдром подразненого кишківника
4.2.7	Целіакія та лактазна недостатність
4.2.8	Харчування для здорового мікробіому
3	Модуль 3: “Лікувальне харчування при захворюваннях серцево-судинної системи”
4.3.1	Дисліпідемія та ішемічна хвороба серця
4.3.2	Хронічна серцева недостатність
4.3.3	Діастолічна серцева недостатність на тлі ожиріння
4	Модуль 4: “Лікувальне харчування при захворюваннях нирок. Дієтичні стратегії та нутріцевтична підтримка”
4.4.1	Гіперурикемія та подагра
4.4.2	Сечокам’яна хвороба
4.4.3	Хронічна хвороба нирок
5	Модуль 5: “Лікувальне харчування при порушеннях обміну речовин та захворюваннях ендокринної системи”
4.5.1	Ожиріння та метаболічний синдром
4.5.2	Цукровий діабет
4.5.3	Подагра
4.5.4	Захворювання щитоподібної залози: тиреотоксикоз, гіпотиреоз, АІТ, ВЗ
6	Модуль 6: “Лікувальне харчування при алергіях”
4.6.1	Харчова алергія. Причини, класифікація, діагностика
4.6.2	Лікувальне харчування при харчових алергіях та сенсibiliзації
7	Модуль 7: “Лікувальне харчування при генетичних, вроджених та орфанних захворюваннях”
4.7.1	Муковісцидоз
4.7.2	Фенілкетонурія

№	Назва модулю/ теми
4.7.3	Гомоцистеїнурія
4.7.4	Галактоземія
	Блок 5: “Жіноче здоров’я та харчування”
5.1	Основи харчування для жіночого здоров’я. Роль макро- та мікронутрієнтів.
5.2	Роль фізичної активності, стресу та сну у житті жінки.
5.3	Підлітковий вік, репродуктивний вік, період вагітності та менопауза. Вплив гормонів на здоров’я та настрої. Гормональні порушення та їх симптоми.
5.4	СПКЯ, гіпотиреоз, дисбаланс естрогенів.
5.5	Відношення між харчуванням та гормональними змінами. Харчування для регулювання гормонального балансу. Продукти, які підтримують здорові рівні гормонів.
5.6	Роль вітамінів та мінералів у житті жінки.
5.7	Харчування для підтримки здорової шкіри. Основні вітаміни для шкіри. Процеси старіння шкіри.
5.8	Харчування для підтримки краси волосся та нігтів. Гідратація. Антиейдж дієта.
5.9	Роль регулярних обстежень у житті жінки.
5.10	Скринінг на вітаміни, мінерали та гормони. Інтерпретація результатів аналізів.
6	Блок 6: “Чоловіче здоров’я та харчування”
6.1	Основи чоловічого здоров’я та харчування.
6.2	Фізіологічні особливості чоловічого організму.
6.3	Харчові потреби чоловіків на різних етапах життя.
6.4	Здоровий спосіб життя.
6.5	Харчування та психічне здоров’я.
6.6	Харчування при патологіях.
6.7	Як налаштувати своє харчування.
6.8	Регулярні обстеження та чек-апи і житті чоловіка.
6.9	Особливості та головні нюанси роботи з чоловіками як з клієнтами.
7	Блок 7: “Харчування вагітних та дітей до 3 років”

№	Назва модулю/ теми
7.1	Основи здорового харчування вагітних. Важливість збалансованого харчування під час вагітності. Міфи про дієту вагітних: що слід уникати.
7.2	Вплив неправильного харчування. Створення здорового раціону. Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів у раціоні вагітної.
7.3	Правильний вибір продуктів: овочі, фрукти, злаки, м'ясо, риба, молочні продукти.
7.4	Харчування вагітних вегетаріанок та веганок.
7.5	Проблемні аспекти харчування вагітних. Токсикоз. Гестаційний діабет: контроль рівня цукру у крові через харчування.
7.6	Здоров'я травного тракту: уникнення запорів та гастроєзофагеального рефлюксу.
7.7	Правильне харчування після пологів: відновлення організму після вагітності та пологів.
7.8	Годування груддю: дієта для матері, яка годує груддю.
7.9	Європейські рекомендації на норми по введенню прикорму.
7.10	Головні задачі прикорму. Типи прикорму, які бувають.
7.11	Маркери готовності дитини до прикорму. Підготовка до прикорму: посуд, стільчик.
7.12	Система травлення дитини та норма дефікації. Розвиток навички жування.
7.13	Перший прикорм.
7.14	Почерговість продуктів при введенні в раціон дитини, що і коли потрібно вводити.
7.15	Алергія та індивідуальна непереносимість. Продукти-алергени. Що робити при алергічній реакції. Харчування поза домом. Небезпечні продукти.
7.16	Особливості та відмінності харчування дитини до 3 років.
7.17	Практичний урок: меню на день та тиждень. Розбір прикладів тарілок.
8	Блок 8: “Дитяча нутриціологія”

№	Назва модулю/ теми
	Модуль 1: Основи харчування
8.1.1	Анатомія та фізіологія.
8.1.2	Важливість збалансованого харчування дітей. Медико-біологічні вимоги та стандарти харчування дітей. Проблеми харчування сучасних дітей.
8.1.3	Особливості харчування дітей різних вікових груп.
8.1.4	Есенційні поживні речовини для дітей: білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали.
8.1.5	Вітаміни та їх роль. Корекція дефіцитів.
	Модуль 2: “Дитячі норми та відхилення”
8.2.1	Виявлення та управління дитячими алергіями, інтолерантностями та харчовими звичками.
8.2.2	Як працювати з дієтами та особливими потребами.
8.2.3	Підтримка здорової ваги та вирішення проблем з надмірною чи недостатньою вагою
8.2.4	Основні захворювання у дітей, пов'язані з харчуванням.
8.2.5	Основні дефіцитні стани. Методи оцінки та корекції.
	Модуль 3: “Впровадження здорового харчування. Дитяче меню та рецепти”
8.3.1	Оцінка харчових потреб дитини: аналіз звичок, смаків та здоров'я.
8.3.2	Розробка індивідуального плану харчування для кожної дитини.
8.3.3	Здорові сніданки, обіди, вечері та перекуси. +БОНУС. Збірка креативних рецептів
	Модуль 4: “Запуск практики дитячого нутриціолога”
8.4.1	Ключові обов'язки та основи діяльності дитячого нутриціолога.
8.4.2	Комунікація з батьками
	БЛОК 9: “Спортивна нутриціологія”
	Рівень 1:
9.1.1	Важливість балансування раціону спортсменів. Водний режим в кислотно-лужний баланс.
9.1.2	Білки, жири, вуглеводи, калорії. Як розрахувати і збалансувати.
9.1.3	Вітаміни, мінерали. Бади і нутріцевтики.

№	Назва модулю/ теми
9.1.4	Набір м'язової маси, типи м'язових волокон. Особливості росту.
9.1.5	Сушка.
9.1.6	Спортивні добавки.
9.1.7	Особливості роботи спортивного нутріціолога.
	Рівень 2:
9.2.1	Фізіологічні засади м'язової роботи.
9.2.2	Вуглеводи
9.2.3	Білок
9.2.4	Жири
9.2.5	Вітаміни, мінерали та фізичне навантаження.
9.2.6	Напої, електроліти та фізичні навантаження.
9.2.7	Саплементи та спортивне харчування.
9.2.8	Оцінка харчування та енергетичного балансу спортсмена.
9.2.9	Особливості застосування дієтичних добавок спортсменами.
9.2.10	Спортивне харчування: протеїни, вуглеводи та жирні кислоти у різних видах спорту.
9.2.11	Пептиди та амінокислоти.
9.2.12	Фармаконутрієнти та амінокислоти.
	Блок 10: “Склад харчових продуктів. Як читати етикетки”
10.1	Основи читання етикеток
10.2	Інгредієнти та їх значення
10.3	Нутрієнти на етикетках
10.4	Харчові добавки у складі продукту
10.5	Безглютенові та безлактозні продукти
10.6	Алергенні комплекси
10.7	Етичні та екологічні мітки
10.8	Дитяче харчування
10.9	Рекомендації для клієнтів
	Блок 11: “Розлади харчової поведінки”

№	Назва модулю/ теми
11.1	Класифікація та діагностика розладів харчової поведінки: нервова анорексія, компульсивне, нападаподібне переїдання, drankорексія, атипова анорексія, нервова булімія, орторексія.
11.2	Здоровий тип харчової поведінки і людина з РХП. Характерні особливості клієнта з РХП.
11.3	Причини виникнення розладів харчової поведінки, фактори, що сприяють їх розвитку. Біосоціопсихологічна модель розвитку РХП.
11.4	Особливості роботи з клієнтом з РХП.
11.5	Алгоритми нормалізації порушеної харчової поведінки (правила, цілі).
11.6	Як уникнути повернення РХП. Самосприйняття та образ тіла.
11.7	Протоколи роботи з різними діагнозами РХП.
Блок 12: “Психологія харчування”	
12.1	Психологія харчування та її складові.
12.2	Харчування в біологічному, психологічному та соціальному вимірах.
12.3	Споживання їжі в сім’ї. Сімейні харчові стереотипи та «харчові сценарії». Чи харчова поведінка закладається в дитинстві на все життя?
12.4	Вплив способу життя на формування харчових звичок.
12.5	Їжа, емоції і голод. Голод чи апетит? Чому дієти не працюють?
12.6	Стрес і тривога як фактори порушення харчування. Як справитися зі стресом?
12.7	Особливості формування — «залежної» людини. Психологічні механізми, які призводять до «залежності». Як розпізнати порушення харчової поведінки та зрозуміти, що потрібна допомога. РХП. Види порушень.
12.8	Основні принципи раціонального харчування.
Блок 13: “Дієти. Найпопулярніші системи харчування”	
13.1	Дієта. Історія виникнення. Коли і чому вони стали такими популярними.
13.2	Основні міфи. Яким дієтам не місце у ваших призначеннях. Наслідки "екстремальних" дієт для організму.

№	Назва модулю/ теми
13.3	Дієти, яких не існує або що не так зі столами по Певзнеру.
13.4	Детокс Дієти. Чи справді вони потрібні.
13.5	Урізання калорійності раціону.
13.6	Дієти Аткинса та Дюкана. Який насправді вплив мають такі обмеження на організм.
13.7	Палеодієта.
13.8	Кето-дієта.
13.9	Дієти, які займають перші місця в рейтингу "Найкращих дієт" за багатьма критеріями. Dash-diet та середземноморська дієта.
13.10	Вегетаріанство. Який вплив на здоров'я слід очікувати.
Блок 14: “Міфи харчування”	
14.1	Чи потрібен організму детокс, механізми виведення «шлаків та токсинів».
14.2	Правда про жиропалюючі продукти та від’ємну калорійність.
14.3	Чи обґрунтована відмова від кави.
14.4	Цукрозамінники VS цукор.
14.5	Обмеження глютену: чи дійсно працює.
14.6	Обмеження лактози: необхідність чи дезінформація.
14.7	Війна проти паразитів. «Антипаразитарні» протоколи та популярні добавки.
14.8	Популярні поради та дієти: докази ефективності .
14.9	5-6 разове харчування: підводні камені популярної стратегії.
14.10	10. Міфи про е-добавки та консерванти.
Блок 15: “Типи харчування та їх особливості”	
15.1	Основні принципи раціонального харчування.
15.2	Традиційне харчування середньостатистичної людини.
15.3	Вегетаріанство. Правила доповнення білку та інших поживних речовин, заповнення дефіцитів.
15.4	Безлактозне харчування. Кому показане, чи є необхідним для кожної людини.

№	Назва модулю/ теми
15.5	Безглютенове харчування. Правила та поради для якісного та різноманітного раціону.
15.6	Дробне харчування. Кому підійде, розбір прикладу раціону та наглядне пояснення.
15.7	Нераціональні типи харчування та розвіювання міфів навкруги них: роздільне, рідке.
15.8	Нераціональні типи харчування та розвіювання міфів навкруги них (частина 2): сиродство та фрукторіанство.
15.9	Причини виникнення такої кількості типів харчування. Головні правила та як обрати тип під себе.
15.10	Безпека харчових продуктів: як отримувати максимальну користь та мінімізувати ризики вживання різних харчових продуктів.
16	Блок 16: “Вітаміни та дієтичні добавки”
	Модуль 1: “Загальні положення про вітаміни”
16.1.1	Визначення вітамінів та їх біологічної функції в організмі людини.
16.1.2	Класифікація та номенклатура вітамінів.
16.1.3	Функціональна та фізіологічна роль вітамінів в організмі людини.
	Модуль 2: “Водорозчинні вітаміни”
16.2.1	Біохімія вітамінів групи В (В1, В2, В3, РР)
16.2.2	Вітаміни групи В (В6, В9, В12)
16.2.3	Вітамін С.
16.2.4	Вітаміноподібні речовини.
	Модуль 3: “Жиророзчинні вітаміни”
16.3.1	Вітамін А
16.3.2	Вітамін Е

№	Назва модулю/ теми
16.3.3	Вітамін Д
16.3.4	Вітамін К
	Модуль 4: “Дефіцитні стани та прийом вітамінів.”
16.4.1	Гіповітамінози та авітамінози: на що звернути увагу.
16.4.2	Макронутрієнтні дефіцити при вагітності.
16.4.3	Макронутрієнтні дефіцити у дитячому та підлітковому віці.
16.4.4	Які аналізи і як часто потрібно здавати для різних вікових категорій, нюанси інтерпретації.
	Модуль 5: “Вітаміни в їжі”
16.5.1	Руйнування вітамінів при різних способах приготування їжі.
16.5.2	Особливості та час прийому вітамінів.
16.5.3	Взаємодія добавок з лікарськими засобами.
	Модуль 6: “Дієтичні добавки”
16.6.1	Класифікація дієтичних добавок за групами та призначенням: нутрицевтики, парафармацевтики, пребіотики, еубіотики, вітамінно-мінеральні комплекси. Відмінність ДД і ЛЗ.
16.6.2	Законодавча та нормативна база дієтичних добавок.
16.6.3	Відбір проб, критерії якості та випробування дієтичних добавок.
16.6.4	Характеристика та вимоги до нутрицевтиків та парафармацевтиків, мета застосування та відмінності.
17	Блок 17: “Бізнес-курс для нутриціологів. З нуля до успішної практики”
17.1	Основи успішної практики. З чого почати та де брати клієнтів. Головні помилки та як їх уникати.
17.2	Вибір позиціонування. Визначення ЦА. Пошук УТП. Упаковка послуг
17.3	Маркетинг та просування. Побудова особистого бренду.
17.4	Робота з соціальними мережами. Як залучити клієнтів та рекламувати себе. Різні види активностей на робочій сторінці.
17.5	Побудова клієнтської бази. Робота онлайн та офлайн в різних організаціях.
17.6	Ціноутворення. Визначення вартості послуг: стратегії ціноутворення та конкурентноспроможність.

№	Назва модулю/ теми
17.7	Розвиток та масштабування в бізнес. Розширення практики: найм асистентів, відкриття власного центру, розвиток онлайн-курсів.
	Блок 18: “iNERB. Детальний огляд”
	Модуль 1: “Практична інструкція по користуванню платформою”
	Модуль 2: “Розбір основних груп препаратів”
18.2.1	Вітамін Д, Омега-3, залізо.
18.2.2	Магній, фолієва кислота та йод
18.2.3	Вітамін В12, кальцій, дитячі мультивітаміни.
18.2.4	Вітамін С, пробіотики, колаген.
18.2.5	Цинк, Л-теанін, куркумін.
18.2.6	Мелатонін, бромелайн, кверцетин.
18.2.7	Екстракти зеленого чаю, лохини, глюкозамін / хондроїтин.
18.2.8	Екстракт / олія гарбуза, коензим-Q10, біотин та чорний горіх.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Якісна оцінка	Кількісна оцінка	Відсоток вірних відповідей
відмінно / excellent	190-200	90%-100%
успішно / successfully	120-189	50%-89%
не успішно / unsuccessfully	<120	<49,9%

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНО-ДОКАЗОВИХ ДЖЕРЕЛ

Основи нутриціології

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

Гарвардська тарілка здорового харчування

<https://moz.gov.ua/uk/porivnjajte-svoju-izhu-z-tarilkoju-zdorovogo-harchuvannja>

(українська версія гарвардської тарілки здорового харчування)

https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf.

<https://www.mdcalc.com/calc/10190/malnutrition-universal-screening-tool-must>

<https://www.nhs.uk/health-assessment-tools/calculate-your-body-mass-index/>

Editorial: Nutritional status assessment and its links with chronic disease prognosis and surgical outcomes

<https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2e02abd-ff62-4c63-8a79-7376819785d0/content>

Nutritional Assessment in Patients with Chronic Diseases: Tools, Challenges, and Future Directions (2023, Nutrients)

[https://openlikar.com.ua/wp-](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

[content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source](https://openlikar.com.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%94%D0%BB%D1%8F_%D0%BB%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%96%D0%B2_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D1%89%D0%BE%D0%B4%D0%BE_%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%97_%D0%B4%D0%BB%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2.pdf?utm_source)

Importance of nutritional assessment tools in the critically ill

https://kurort.gov.ua/wp-content/uploads/2023/10/maket-metodychka-2.pdf?utm_source

Malnutrition Screening and Assessment (2022)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35745121/>

Perspective: Nutritional Status as a Biological Variable

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34009250/>

Оцінка нутритивного статусу в дітей (українською)

https://pdfs.semanticscholar.org/6709/66cfc926c421671df932a1f6159dcc78d900.pdf?utm_source

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 1

[https://www.ifnmu.edu.ua/wp-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

[content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

Нутриціологія в сімейній медицині Частина 2

[https://www.ifnmu.edu.ua/wp-](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

[content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source](https://www.ifnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/02/%D0%9D%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F-%D0%A7%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0-1.pdf?utm_source)

[2.pdf?utm](#)

The Cell as Matter: Connecting Molecular Biology to Cellular Functions

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9053450/?utm_source

Cell biology: Networks, regulation, pathways

<https://arxiv.org/pdf/0712.4385>

Unit 2: Cell structure and function

https://www.khanacademy.org/science/ap-biology/cell-structure-and-function?utm_source

A Journey to the Center of Our Cells

https://www.newyorker.com/magazine/2022/03/07/a-journey-to-the-center-of-our-cells?utm_source

Клітина / Енциклопедія сучасної України

https://esu.com.ua/article-8507?utm_source

https://naurok.com.ua/klitina-tkanini-budova-ta-funkci-zagalniy-oglyad-budovi-i-funkciy-organizmu-35734.html?utm_source

Клітинна біохімія

https://biology.udau.edu.ua/assets/files/magistri/obov-yazkovi-disciplini/m_rp_klitinna-biohimiya_22.pdf?utm_source

Metabolism – Essays in Biochemistry

https://portlandpress.com/essaysbiochem/article/64/4/607/226177/Metabolism?utm_source

Metabolism (вікіпедія)

https://en.wikipedia.org/wiki/Metabolism?utm_source

Cellular metabolism and disease

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3337773/?utm_source

Metabolite discovery: Biochemistry's scientific driver

https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131%2821%2900533-7.pdf?utm_source=

Unit 4: Cell Metabolism

https://bio.libretexts.org/Bookshelves/Introductory_and_General_Biology/Biology_%28Kimball%29/04%3

A Cell Metabolism?utm_source

Introduction to Metabolism and Energy

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zh_yv_orhanizmakh.pdf?utm_source

General pathways of catabolism (PDPU PDF)

https://biohim.pdmu.edu.ua/storage/common/docs/3OlJavqHCSLTo2cxhYPF8oXsRtvRD8xcOIAFCkmN.pdf?utm_source=

Вступ до обміну речовин і енергії (Александрова, PDF)

https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zh_yv_orhanizmakh.pdf?utm_source=

Нутрієнти. Біо-хімія – основи, норми, енергія (Uman)

<https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20>

[%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=](#)

[**Profiling Cellular Energy Metabolism**](#)

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X2102220X?utm_source=

[**ATP synthesis and storage**](#)

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3360099/?utm_source=

[**Oxidative phosphorylation \(Wikipedia\)**](#)

https://en.wikipedia.org/wiki/Oxidative_phosphorylation?utm_source=

[**Electron transport chain \(Wikipedia\)**](#)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Electron_transport_chain?utm_source](https://en.wikipedia.org/wiki/Electron_transport_chain?utm_source=)

[**Energy metabolism in health and disease**](#)

[https://www.nature.com/articles/s41392-025-02141-x?utm_source](https://www.nature.com/articles/s41392-025-02141-x?utm_source=)

[**Metabolic regulation of the hallmarks of stem cell biology**](#)

[https://www.cell.com/cell-stem-cell/pdf/S1934-5909%2824%2900003-1.pdf?utm_source](https://www.cell.com/cell-stem-cell/pdf/S1934-5909%2824%2900003-1.pdf?utm_source=)

[**AMP-activated protein kinase \(Wikipedia\)**](#)

[https://en.wikipedia.org/wiki/AMP-activated_protein_kinase?utm_source](https://en.wikipedia.org/wiki/AMP-activated_protein_kinase?utm_source=)

[**Введення в обмін речовин і енергії \(Александрова, 2012\)**](#)

[https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zhuv_orhanizmakh.pdf?utm_source](https://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/1946/1/12Osob_enerhoob_zhuv_orhanizmakh.pdf?utm_source=)

[**Навчально-методичний посібник з біологічної хімії**](#)

[https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source](https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20%282%29.pdf?utm_source=)

[**MFNL-002 Nutritional Biochemistry Practical Manual \(файл можна викачати на сторінці сайту\)**](#)

[https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/93464?utm_source](https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/93464?utm_source=)

[**Biochemical Practical Manual: Alagappa University**](#)

[https://mis.alagappauniversity.ac.in/siteAdmin/dde-admin/uploads/2/PG_M.Sc._Home%20Science%20%E2%80%93%20Nutrition%20and%20Dietetics_365%2021_Nutritional%20Biochemistry_English_1872.pdf?utm_source](https://mis.alagappauniversity.ac.in/siteAdmin/dde-admin/uploads/2/PG_M.Sc._Home%20Science%20%E2%80%93%20Nutrition%20and%20Dietetics_365%2021_Nutritional%20Biochemistry_English_1872.pdf?utm_source=)

[**Textbook of Nutritional Biochemistry**](#)

<https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-19-4150-4>

[https://www.sciencedirect.com/book/9780121348366/nutritional-biochemistry?utm_source](https://www.sciencedirect.com/book/9780121348366/nutritional-biochemistry?utm_source=)

[**Biochemistry and Human Nutrition**](#)

https://www.researchgate.net/publication/345989864_Biochemistry_and_Human_Nutrition

[**Нутриціологія. Частина 2: нутриціологія. Навчальний посібник**](#)

<https://cnc.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/lektsyia-1-nutrytsyolohyia.pdf>

[**nutrytsyolohyia.pdf**](#)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319704#Summary>

https://ua.mozaweb.com/uk/Extra-3D_sceni-Fermenti-206305?autostart=1

<https://www.youtube.com/watch?v=6EDBlowVST0>
“Biochemistry, Nutrients” – StatPearls (NCBI, 2023)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>

Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development” (2021)

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8106138/?utm_source

“Macronutrients and Micronutrients in Nutrition” (PDF, 2017)

https://scispace.com/pdf/macronutrients-and-micronutrients-in-nutrition-p7re2v980a.pdf?utm_source

“International Journal of Nutrition – Macronutrients”

https://openaccesspub.org/international-journal-of-nutrition/macronutrients?utm_source=

Українська стаття: “Макро- та мікронутрієнти: баланс харчування для здорового тіла” (2024, Уманський педуніверситет)

<https://www.researchgate.net/publication/384632920> **МАКРО-**

ТА МІКРОНУТРИЄНТИ БАЛАНС НАРЧУВАННА ДЛА ЗДОРОВОГО ТІЛА

«Біологічна хімія» — Л. І. Гребеник та співавт., СумДУ (2023)

[https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D)

[download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D](https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/91540/1/Hrebenik.pdf;jsessionid=4D22122073EEFD796DCE697D1FEDAD3D)

<https://www.myfooddata.com/>

-сайт де можна переглянути харчову цінність продукту (детальний склад макро-та мікронутрієнтів, калорійність), порівняти данні про харчову цінність продуктів, знайти найкращі харчові джерела білків та амінокислот, клітковини, жирів, вуглеводів, а також мінералів та вітамінів.

<https://tools.myfooddata.com/protein-calculator/175200-169998-168875/wt1-wt1-wt1/1-1-1>

склад амінокислот в продуктах

Harvard T.H. Chan School of Public Health - The Nutrition Source- цей сайт містить детальну інформацію про білки, їхні джерела, роль у харчуванні та вплив на здоров'я.

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/protein/>

World Health Organization (WHO)-ВООЗ має звіти та статті щодо харчування, включаючи рекомендації по споживанню білків.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Academy of Nutrition and Dietetics-професійна асоціація дієтологів, яка надає багато інформації про білки в раціоні та їхню роль у здоров'ї.

<https://www.eatright.org/food/food-groups/protein-foods>

Посилання на цікаву відео-ілюстрацію будови та функцій білків:

<https://youtu.be/b4Z7tvplAmo?si=6JtrOVmbv0JF8z6z>

<https://youtu.be/wvTv8TqWC48?si=EhsY5ltHHnXK06y7>

https://youtu.be/kMg517MHDJs?si=GakGTUaHz_dpEnZz

The Vegan Society (com) — один із найстаріших і найвідоміших ресурсів.

який надає інформацію про веганство, включаючи здорове харчування, планування дієти та науково обґрунтовані поради.

Plant Based News (org) — сайт, що спеціалізується на новинах, пов'язаних із веганським способом життя, а також містить багато корисних статей про харчування.

org (nutritionfacts.org) — ресурс, створений доктором Майклом Грегером, де науково обґрунтована інформація про харчування, включаючи рослинні дієти, представлена у вигляді відео та статей.
org (veganhealth.org) — сайт, який надає науково підтвержену інформацію про всі аспекти веганського харчування, включаючи споживання необхідних поживних речовин.

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000104.htm>

про харчові жири

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628852/>

про харчові жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000785.htm>

про мононенасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000747.htm>

про поліненасичені жирні кислоти

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000838.htm>

про насичені жири

<https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000786.htm>

про трансжири

Цікаві відео-ілюстрації до теми жирів:

<https://youtu.be/QhUrc4BnPgg?si=NReKSrn-oU5kXA2H>

<https://youtu.be/ebScOnAJdu0?si=AILfCidSyd3bx93Q>

<https://youtu.be/ppqpUVaasNc?si=5G->

[swinIekDr8U6vps://youtu.be/BVxeeiR7JB0?si=EhYwcBrXoB6rkUk7](https://youtu.be/BVxeeiR7JB0?si=EhYwcBrXoB6rkUk7)

https://youtu.be/A_fJQLNW3vM?si=Ye2gXrD9XUNhVifl

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/how-to-lower-cholesterol-levels-naturally>

як знизити холестерин природнім шляхом

https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННЮ МОЗ УКРАЇНИ

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/carbohydrates/>

детальніше про вуглеводи

<https://medlineplus.gov/carbohydrates.html#:~:text=What%20are%20carbohydrates%3F,breaks%20down%20carbohydrates%20into%20glucose>

. Додатково про вуглеводи

<https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whole-grains-z>

ЦІЛЬНІ ЗЕРНА ВІД А ДО Я.

<https://healthjade.net/what-is-a-whole-grain/>

дуже детально про цільні та очищені зерна

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240073616>

**ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ:
РЕКОМЕНДАЦІЇ ВООЗ**

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429>

**ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ НЕЦУКРОВИХ ПІДСОЛОДЖУВАЧІВ НА
ЗДОРОВ'Я: систематичний огляд і мета-аналіз.**

<https://medlineplus.gov/ency/article/007492.htm>

додатково про різноманітні підсолоджувачі

<https://www.nutrition.gov/topics/whats-food/fiber>

ДОДАТКОВО ПРО КЛІТКОВИНУ

Цікаві відео-ілюстрації до теми вуглеводів:

<https://www.youtube.com/watch?v=CBJ2CUDJsMc>

<https://www.youtube.com/watch?v=rQyWJIn1HYE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4tlCDcqZYgk>

<http://msvitu.com/archive/2010/april/article-2.php#5>

діагностика целиакії

<https://www.coeliac.org.uk/information-and-support/living-gluten-free/the-gluten-free-diet/gluten-free-when-pregnant/>

целиакія та вагітність

<https://www.coeliac.org.uk/home/>

британська благодійна організація для людей з целиакією

<https://www.nhs.uk/conditions/coeliac-disease/diagnosis/>

про целиакію

[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(12\)00743-5/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(12)00743-5/fulltext)

безглютенова дієта: необачні дієтичні поради для населення?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5866307/>

**користь для здоров'я та побічні ефекти безглютенової дієти у пацієнтів,
які не страждають целиакією**

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я

<https://medlineplus.gov/vitamins.html>

додатково про вітаміни

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

про вітаміни та мінерали від національного інституту здоров'я (можна

почитати додаткову інформацію та подивитись фізіологічні норми

кожного мінералу в залежності від віку, статі та фізіологічного стану)

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements-Consumer/>

що таке дієтичні добавки

<https://dpss.gov.ua/news/bezpechnist-kharchovykh-produktiv-diietychni-dobavky-tse-ne-liky-a-kharchovyi-produkt>

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z2231-13#Text>

<https://www.fda.gov/food/dietary-supplements>

<https://www.consumerlab.com/> (<https://www.consumerlab.com/>)

https://www.usp.org/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAhvK8BhDfARIsABsPy4hfhWf8thBoseZBPD-W26WWOAv7ZXEbp9M5C4-

[avZWtIPo9PSe8nxcaAlpKEALw_wcB](https://labdoor.com/)

<https://labdoor.com/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>

Major Gaps in Understanding Dietary Supplement Use

https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-nutr-011923-020327?utm_source

The Evolution of Science and Regulation of Dietary Supplements

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022316624003560?utm_source

Dietary supplement (Wikipedia)

https://en.wikipedia.org/wiki/Nutraceutical?utm_source=

Закон України № 4122-IX (підписаний 27 березня 2025 р.) регламентує:

- поняття "дієтична добавка",

- систему повідомлень про виведення продукту на ринок,

- Державний реєстр та ліміти доз,

- відповідальність за недотримання вимог.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4122-20#Text>

Dietary Supplements (MDPI, Special Issue Reprint, 2018)

https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-981-97-9936-7?utm_source=chatgpt.com

Handbook of Minerals as Nutritional Supplements

https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/E5e2N9_Minerals_as_Nutritional_Supplements.pdf?utm_source=chatgpt.com

Annual Bibliography of Significant Advances in Dietary Supplement Research (2004)

https://ods.od.nih.gov/pubs/ods_research_advances_bibliography_2004.pdf?utm_source=chatgpt.com

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/water/>

норма споживання води

<https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html>

переваги фізичної активності та рекомендовані норми для дітей, дорослих, похилих людей, вагітних, годуючих та людей із хронічними захворюваннями.

<https://sleepdoctor.com/how-sleep-works/what-is-sleep/>

що таке сон

) Інтервальне голодування (додатково для ознайомлення):

https://moz.gov.ua/article/health/scho-take-avtofagija-ta-chomu-vona-korisna?_cf_chl_tk=a4m1m2P0kvPg0xu.CUCP.2mExSV975JNQqbJ4TX0cFs-1709196112-0.0-1597

<https://health.usnews.com/wellness/food/articles/fertility-diet-what-to-eat-if-you-want-to-get-pregnant-faster>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5680777/>

<https://www.healthline.com/nutrition/intermittent-fasting-guide#should-you>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21410865/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33531076/>

<https://www.health.harvard.edu/blog/intermittent-fasting-surprising-update-2018062914156>

2) Про кетогенну дієту:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9312449/>

3) <https://health.usnews.com/best-diet>

про різноманітні дієти при різноманітних станах

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>

База харчових добавок

<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/food-additives/search>

Постанова Кабміну

<https://ips.ligazakon.net/document/KP990012?an=233>

Статті

<https://foodadditives.net/>

Додаток для сканування штрих-кодів

<https://ua.openfoodfacts.org/>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/eating-disorders/overview/>

Поглиблена нутриціологія:

Урок 1. Робота з клієнтом від А до Я. Етапи консультації

- Британські норми по добовим потребам:
<https://www.nutrition.org.uk/media/1z2ekndj/nutrition-requirements-update.pdf>
- Рекомендації щодо харчування МОЗ України:
https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/01122017_Basic_Recommendations-1.pdf
- Sustainable diets (The Association of UK Dietitians):
<https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets.html>
- Основи харчування . Британські рекомендації по основним поживним групам продуктів: <https://www.nutrition.org.uk/healthy-sustainable-diets/>
- Канадські рекомендації: <https://food-guide.canada.ca/en/guidelines/appendix-a-healthy-eating-recommendations/>
- Цей сайт вам стане в допомогу, якщо ви захочете дізнатися про поживну цінність: <https://fdc.nal.usda.gov/index.html>
- Розрахунок всіх поживних речовин онлайн:
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
- Академія нутриціології: <https://www.eatright.org/>
- Тест на порушення харчової поведінки:
<https://psymag.info/tests/gollandskiy-opituvalnik-harchovoy-povedinki-1674747845/>
- Тест на тривогу та депресію: <https://psymag.info/tests/gospitalna-shkala-trivogi-ta-depresiy-nar5-1674137717/>

Урок 2. Значення списку «склад» на етикетці продуктів

- Європейські вимоги щодо маркування харчової продукції в Україні:
<https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/96241c20-6d6a-4f23-91cc-6268e254bcde/content>
- Надання споживачам інформації про харчові продукти: вимоги ЄС та новації для України: https://ucep.org.ua/doslidzhennya/nadannya-spozhyvacham-informatsiyi-pro-harchovi-produkty-vymogy-yes-ta-novatsiyi-dlya-ukrayiny.html?utm_source=https://ucep.org.ua/doslidzhennya/nadannya-spozhyvacham-informatsiyi-pro-harchovi-produkty-vymogy-yes-ta-novatsiyi-dlya-ukrayiny.html?utm_source=chatgpt.com
- Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2639-19#Text>

Урок 3. Харчова алергія. Глютен, лактоза, фруктоза та інші алергени

- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10708184/?utm_source (факти про харчові непереносимості)
- <https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/0003-4819-152-12-201006150-00241> (непереносимість лактози)

- <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2017.00621/full> (чутливість до глютену без целиакії)
- https://fxmed.com.ua/shho-potribno-znati-pro-neperenosimist-fruktozi/?utm_source=https://fxmed.com.ua/shho-potribno-znati-pro-neperenosimist-fruktozi/?utm_source=chatgpt.com (стаття про непереносимість фруктози)

Урок 4. Імунітет. Ключові мікронутрієнти, необхідні для імунної системи

- A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7019735/?utm_source=https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7019735/?utm_source=chatgpt.com
- Effect of micronutrient supplements on influenza and other respiratory tract infections among adults: a systematic review and meta-analysis: https://gh.bmj.com/content/6/1/e003176?utm_source=https://gh.bmj.com/content/6/1/e003176?utm_source=chatgpt.com

Урок 5. Дієтичні інтервенції при роботі з щитоподібною залозою

- Дієта при ЩЗ <https://www.btf-thyroid.org/diets-and-supplements-for-thyroid-disorders>
- Роль мікроелементів при роботі ЩЗ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7282437/>

Урок 6. Ожиріння. Принципи складання раціону

- Канадські рекомендації з лікування ожиріння <https://obesitycanada.ca/guidelines/>
- Ожиріння у дорослих. Клінічна практика <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7828878/>
- Європейські рекомендації щодо лікування ожиріння у дорослих <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5644856/>

Урок 7. Покращення ліпідного обміну немедикаментозними шляхами

- Optimizing Non-Pharmacologic Management of Hypertriglyceridemia: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6089214/?utm_source=https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6089214/?utm_source=chatgpt.com
- Non-Pharmacological Interventions for Type 2 Diabetes in People Living with Severe Mental Illness: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/423>

Урок 8. Anti-age харчування. Як продовжити молодість за допомогою харчування

- Antiaging effects of dietary supplements and natural products: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10333707/?utm_source=https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10333707/?utm_source=chatgpt.com
- Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms: <https://www.mdpi.com/2076-3921/10/2/283>
- Calorie restriction and aging: review of the literature and implications for studies in

humans: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002916522033184>

Урок 9. Дієтичні інтервенції при захворюваннях верхнього відділу ШКТ

- <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/3/464> (ГЕРХ)
- <https://repo.knmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/19456a1f-ef9a-4ed7-96cd-ffbd94c4f356/content> (Функціональна дисперсія)
- https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/diet-for-ulcer-disease/?utm_source (Виразкова хвороба)
- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4458761/?utm_source (Виразков а хвороба)

Урок 10. Дієтичні інтервенції при захворюваннях нижнього відділу ШКТ

- https://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12986-022-00677-1?utm_source (Жовчний міхур)
- https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2019/07120/fruits_and_vegetables_consumption_and_the_risk_of.64.aspx?utm_source (Жовчний міхур)
- https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apt.17782?utm_source (Функціональний закреп)
- https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2022.1018502/full?utm_source (Функціональний закреп)
- https://www.mdpi.com/2077-0383/13/24/7531?utm_source (СРК)
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jgh.15230> (Хронічний панкреатит)

Урок 11. Найрозповсюдженіші дефіцитні стани. Харчування, як інструмент їх корекції

- Залізодефіцитна анемія: Рекомендації Американської гастроентерологічної асоціації:

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2021/0800/p211.html>

<https://gut.bmj.com/content/70/11/2030>

- Залізодефіцит: <https://emedicine.medscape.com/article/202333-overview>
- Профілактика та лікування залізодефіцитної анемії <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10383547/>
- Рекомендації щодо запобігання та лікування дефіциту вітаміну D: оновлення 2023 року Польщі: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9920487/>
- Ефективність дієтичних заходів для лікування залізодефіцитної анемії у жінок: систематичний огляд рандомізованих контрольованих досліджень: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9268692/>

Урок 12. Інсулінорезистентність. Дієтичні інтервенції при преддіабеті та ЦД 2 типу

- Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report: https://diabetesjournals.org/care/article/42/5/731/40480/Nutrition-Therapy-for-Adults-With-Diabetes-or?utm_source
- Diet in the management of type 2 diabetes: https://bmjmedicine.bmj.com/content/2/1/e000664?utm_source

Урок 13. Сон - ключова складова здоров'я та гарного самопочуття

- Депривація сну. Наслідки: <https://www.health.harvard.edu/blog/snooze-more-eat-less-sleep-deprivation-may-hamper-weight-control-202204042718>
- Нутритивні речовини, що впливають на сон: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9859770/>
- Американська академія сну. Тут ви можете знайти корисну інформацію: <https://sleepisgoodmedicine.com/benefit-from-sleep/>
- Хронотип, циркадний ритм і психічні розлади: останні дні та потенційні механізми: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9399511/>
- Тест на хронотип людини: <https://sleepdoctor.com/sleep-quizzes/chronotype-quiz/>

Урок 14. Дієтичні добавки

https://cnc.nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/lektsyia-2-dyetycheskye-dobavky.pdf?utm_source - дієтичні добавки

Клінічні лабораторні аналізи

УРОК 2. Загальний аналіз крові. Як правильно розшифрувати показники.

Причини та діагностика Залізодефіцитної анемії:

<https://www.uptodate.com/contents/causes-and-diagnosis-of-iron-deficiency-and-iron-deficiency-anemia-in-adults>

Детальніше про В12 та фолієводефіцитну анемію:

<https://www.uptodate.com/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-vitamin-b12-and-folate-deficiency>

Все про мікроцитарні анемії:

<https://www.uptodate.com/contents/microcytosis-microcytic-anemia>

УРОК 3. Діагностика вуглеводного обміну.

Критерії діагностики вуглеводного обміну від Американської асоціації діабету:

<https://diabetes.org/about-diabetes/diagnosis>

Діагностика та лікування переддіабету:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4360422/#:~:text=DIAGNOSIS OF PREDIABETES,-Various organizations have&text=The American Diabetes Association> (ADA,definition%20of%20prediabetes%5B2%5D.

УРОК 4. Діагностика білкового обміну. Як за аналізами зрозуміти, що є дефіцит білка.

Порушення білково-амінокислотного обміну: прихований ворог хронічних вікових захворювань:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5946176/>

УРОК 5. Діагностика жирового обміну. Як виявити дефіцит корисних жирів та надлишку насичених.

Оновлені настанови щодо дисліпідемії:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10186865/>

УРОК 7-8. Лабораторна діагностика при захворюваннях шлунково-кишкового тракту.

Захворювання шлунково-кишкового тракту: нові діагностичні та терапевтичні підходи:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10216256/>

Діагностичні тести та процедури в гастроентерології:

<https://badgut.org/information-centre/diagnostic-tests-and-procedures/>

УРОК 9. Діагностика сечової системи. Функції нирок.

План дієти та профілактики камені в нирках:

<https://www.kidney.org/atoz/content/diet>

Харчування та сечокам'яна хвороба:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/6/1917>

Вплив факторів харчування на сечокам'яну хворобу:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10600667/>

УРОК 10. Діагностика щитоподібної залози.

Детально вивчити про лабораторну діагностику роботи ЩЗ:

<https://www.uptodate.com/contents/laboratory-assessment-of-thyroid-function>

УРОК 11. Діагностика дефіцитів вітамінів. Як достовірно виявити дефіцит та що з цим робити.

Ознайомитись з саплементами та БАДАми:

<https://www.webmd.com/vitamins/index>

Вітаміни та дієтичні добавки

Урок 1. Визначення вітамінів та їх біологічної функції:

1. WHO. Vitamin and mineral requirements in human nutrition – <https://www.who.int/publications/i/item/9241546123>
2. Vitamins, Minerals, And Chronic Diseases – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK235010/>
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health – Vitamins – <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/>

Урок 2. Класифікація та номенклатура вітамінів:

1. Інформаційні бюлетені про вітамінні та мінеральні добавки – <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>
2. Vitamin overview and classification – <https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm>

Урок 3. Функціональна та фізіологічна роль вітамінів:

1. Micronutrients in health and disease – WHO Report – https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1
2. БІОДОСТУПНІСТЬ ВІТАМІНІВ ДЛЯ ЛЮДИНИ - https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2F36AA9D8173C1773004A35DC88D3A51/S0954422494000090a.pdf/human_bioavailability_of_vitamins.pdf

МОДУЛЬ 2. ВОДОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

Урок 1–4. Вітаміни групи В, вітамін С, вітаміноподібні речовини:

1. B Vitamins: Functions and Uses in Medicine – <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9662251/>
2. Vitamin C in health and disease – NIH Review – <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
3. Vitamin B6, B9, and B12 Intakes and Cognitive Performance in Elders – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35359912/>

МОДУЛЬ 3. ЖИРОРОЗЧИННІ ВІТАМІНИ

Урок 1–4. Вітамін А, D, Е, К:

1. Vitamin A and vision – NIH ODS – <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminA-HealthProfessional/>
2. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence – <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6365669/>
3. Vitamin E in health and disease – <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/>

МОДУЛЬ 4. ДЕФІЦИТНІ СТАНИ ТА ПРИЙОМ ВІТАМІНІВ

Уроки 1–4:

1. Vitamin D deficiency in adults – <https://www.uptodate.com/contents/vitamin-d-deficiency-in-adults-definition-clinical-manifestations-and-treatment>
2. Vitamin B12 Deficiency: Recognition and Management – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28925645/>
3. The truth about nutrient deficiencies - <https://www.health.harvard.edu/nutrition/the-truth-about-nutrient-deficiencies>

МОДУЛЬ 5. ВІТАМІНИ В ЇЖІ

Урок 1. Руйнування вітамінів при різних способах приготування їжі:

1. Effects of cooking and storage methods on the micronutrient content of foods – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9167134/>
2. The impact of food processing on the nutritional quality of vitamins and minerals – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10335371/>
3. USDA Nutrient Retention Factors – <https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400535/Data/retn/retn06.pdf>

Урок 2. Особливості та час прийому вітамінів:

1. Chrono-Nutrition: Circadian Rhythm and Personalized Nutrition - <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9916946/>
2. Pharmacokinetics of vitamin dosage forms: A complete overview - <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10804103/>

Урок 3. Взаємодія добавок з лікарськими засобами:

Nutrient interactions with medications – <https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-HealthProfessional/#h4>

МОДУЛЬ 6. ДІЄТИЧНІ ДОБАВКИ

Урок 1. Класифікація дієтичних добавок:

1. Dietary Supplement Fact Sheets - <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/>

Урок 2. Законодавча та нормативна база дієтичних добавок:

1. Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів ***- <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-вр#Text>

Урок 3. Якість та випробування дієтичних добавок:

Evaluating dietary supplement quality –

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/DietarySupplements-Consumer/>

Урок 4. Нутріцевтики, парафармацевтики – застосування і відмінності:

What are nutraceuticals? – <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9654660/>

Жіноче здоров'я та харчування

Урок 1. Основи харчування для жіночого здоров'я. Роль макро- та мікронутрієнтів.

Гарвардська тарілка здорового харчування:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Додатково про мікронутрієнти:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/food-composition/micronutrients>

Додатково про макронутрієнти:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/food-composition/macronutrients>

Щоденні норми:

<https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/dailyvalues.aspx>

Додатково про мікронутрієнти:

<https://blog.nasm.org/micronutrients>

Урок 2. Роль фізичної активності, стресу та сну у житті жінки.

Госпітальна шкала тривоги та депресії:

<https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gosptalna-shkala-trivogi--depress-HADS>

Цікаве дослідження, про те що достатньо 4000 кроків на день:

<https://academic.oup.com/eurjpc/article/30/18/1975/7226309>

Опитувальник з депресії:

<https://cbt-therapist.net/PHQ-9>

Шкала Гамільтона з тривоги:

<https://www.darnitsa.ua/ru/ptsr/shkala-gamiltona-dlya-otsinki-trivogi-ham-a>

Про вплив стресу на здоров'я:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/stress-and-health/>

Про сон:

https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/8-secrets-to-a-good-nights-sleep

Про медитацію:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/what-meditation-can-do-for-your-mind-mood-and-health->

Про фізичну активність:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/staying-active/>

Фізична активність під час вагітності:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#pregnancy>

Фізична активність та хронічні захворювання:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#chronic-conditions>

Фізична активність та похилий вік:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/physical-activity-considerations-special-populations/#older-adults>

Шкала депресії Бека:

<https://cbt-therapist.net/BDI>

Урок 3. Підлітковий вік, репродуктивний вік, період вагітності та менопауза. Вплив гормонів на здоров'я та настрій. Гормональні порушення та їх симптоми.

Харчування та менструальний цикл:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10251302/>

Фізіологія менструального циклу:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>

Емоційні зміни під час менструального циклу:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18592262/>

Урок 4. СПКЯ, гіпотиреоз, дисбаланс естрогенів.

Додатково про синдром полікістозних яєчників:

<https://www.nhs.uk/conditions/polycystic-ovary-syndrome-pcos/>

Саплементи при синдромі полікістозних яєчників:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9710389/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5702141/>

Мікробіом та щитоподібна залоза:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1769>

Про гормони щитоподібної залози:

<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/12/6521>

Про щитоподібну залозу:

<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23188-thyroid>

Про гіпотиреоз:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hypothyroidism/symptoms-causes/syc-20350284>

Урок 5. Відношення між харчуванням та гормональними змінами.

Харчування для регулювання гормонального балансу. Продукти, які підтримують здорові рівні гормонів.

Додатков про харчування вагітних:

<https://www.nutrition.org.uk/life-stages/pregnancy/>

Важливість достатнього вживання йоду під час вагітності та дитинства:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27198746/#:~:text=Iodine requirements are increased ≥,most severe manifestation is cretinism>

Наслідки дефіциту йоду під час вагітності:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22742605/>

Роль йоду в рості та розвитку людини:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1084952111000954?via%3Dihub>

Вплив ходьби після їжі на реакцію глюкози після їжі:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35268055/>

Вплив щоденного споживання клітковини на репродуктивну функцію:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2744625/>

Дієта з високим вмістом клітковини знижує концентрацію естрогену в сироватці крові у жінок у перменопаузі:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1652197/>

Омега-3 та репродуктивна система:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9308390/>

Жіночі репродуктивні дисфункції та кишкова мікробіота:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10031513/#:~:text=The functions of the female,reproductive health and associated diseases>

Мікробіом у репродуктивному здоров'ї:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9014536/>

Ферментовані продукти, здоров'я та мікробіом кишечника:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9003261/>

Про ферментовані продукти:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10213265/>

Харчування під час менопаузи:

<https://www.nutrition.org.uk/life-stages/women/menopause/#:~:text=In the long and short,and low-fat dairy products>

<https://www.healthline.com/nutrition/menopause-diet>

Менопауза та дієта:

<https://www.bda.uk.com/resource/menopause-diet.html>

Урок 6. Роль вітамінів та мінералів у житті жінки.

Вітаміни, добавки та харчування під час вагітності:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>

Фолієва кислота та вагітність:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3218540/>

Рекомендації ВООЗ про дотацію йодом під час вагітності та лактації:

<https://www.who.int/tools/elena/bbc/iodine-pregnancy>

Омега-3 та вагітність:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2621042/>

Роль вітаміну А для жіночого здоров'я:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115009/>

Вітамін А, вагітність та лактація:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7513584/>

Чи корисний прийом вітаміну Е для здоров'я та захворювань жіночої гінекології?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35335260/>

Чи корисний прийом вітаміну Е для здоров'я та захворювань жіночої гінекології?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8955126/>

Нова рекомендована дієтична норма вітаміну С для здорових молодих жінок:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC55540/>

Роль вітаміну D у здоров'ї жінок у період менопаузи:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10291614/>

Вітаміни та мінерали для жінок: останні програми та інтервенційні випробування:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3061267/>

Урок 7. Харчування для підтримки здорової шкіри. Основні вітаміни для шкіри. Процеси старіння шкіри.

Анатомія шкіри:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441980/>

Захворювання шкіри:

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/skin-diseases>

Акне:

<https://www.niams.nih.gov/health-topics/acne>

4 найкращі вітаміни для шкіри:

<https://www.healthline.com/health/4-best-vitamins-for-skin>

Роль вітамінів та саплементів у зовнішньому вигляді шкіри:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5579659/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31774891/>

Біоактивні сполуки для здоров'я шкіри: огляд

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7827176/>

Вплив дієтичних добавок рослинного походження на здоров'я шкіри: огляд

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10364564/>

Додаково про глікацію:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583887/>

Додатково про процес глікації:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6147582/#:~:text=Glycation is a non-enzymatic,metabolic intermediates are then reactive>

Роль глікації в патогенезі старіння та його запобігання за допомогою продуктів рослинного походження та фізичних вправ:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5643203/>

Кінцеві продукти глікації та ризики для хронічних захворювань: втручання шляхом зміни способу життя:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6600625/>

Про продукти глікації (КПГ), які утворюються під час смаження і методи зниження їх рівня:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3704564/>

Про методи приготування їжі:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278691593900495>

Урок 8. Харчування для підтримки краси волосся та нігтів. Гідратація.

Антивікова дієта.

Анатомія волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513312/>

Фізіологія волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499948/>

Яка будова волосся і як воно росте?

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546248/>

Структура волосся:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4201279/>

Роль вітамінів і мінералів у випаданні волосся: огляд:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6380979/>

Додатково про біотин:

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-HealthProfessional/>

Роль вітаміну А у стані шкіри та волосся:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35889909/>

Дієта та випадання волосся: наслідки дефіциту поживних речовин і використання добавок:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315033/>

Анатомія нігтя:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0738081X13001351?via%3>

[Dihub](#)

Анатомія, біологія, фізіологія та основні патології нігтьового органу:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24718505/>

Вітаміни та мінерали: їх роль у здоров'ї та захворюваннях нігтів:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17763607/>

Харчування і захворювання нігтів:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20620759/>

Додатково про FMD-дієту:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6816332/>

Потенціал дієти, що імітує голодування, як стратегії профілактики та лікування хвороби Альцгеймера:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10377404/>

Додатково про антиоксиданти:

<https://www.nccih.nih.gov/health/antioxidant-supplements-what-you-need-to-know>

Вільні радикали, антиоксиданти та функціональні продукти харчування: вплив на здоров'я людини:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/>

Антиоксиданти:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/antioxidants/>

Загальний вміст антиоксидантів у більш ніж 3100 продуктах харчування, напоях, спеціях, травах і добавках, що використовуються в усьому світі:

<https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/1475-2891-9-3>

Урок 10. Скринінг на вітаміни, мінерали та гормони. Інтерпретація результатів аналізів. Розробка індивідуального раціону на основі аналізів.

Тарілка здорового харчування для діабетиків:

<https://www.diabetesfoodhub.org/articles/what-is-the-diabetes-plate-method.html#:~:text=The Diabetes Plate Method is,you need is a plate>

Дієтичні рекомендації при анемії, пов'язаній з харчуванням:

<https://badgut.org/information-centre/health-nutrition/anemia-nutrition/>

Анемія:

https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1

Дієта при залізодефіцитній анемії:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322336#:~:text=A diet plan for iron,may interfere with this process.>

В12-дефіцитна анемія:

<https://www.webmd.com/a-to-z-guides/vitamin-b12-deficiency-anemia>

Фолієводефіцитна анемія:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/folate-deficiency-anemia#:~:text=Most folate-deficiency anemia is,cord doesn't develop normally>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24196-folate-deficiency-anemia>

Харчування при хронічному панкреатиті:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3831208/>

Харчова підтримка при захворюваннях підшлункової залози:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9656643/>

Жовчокам'яна хвороба:

https://nutritionguide.pcrm.org/nutritionguide/view/Nutrition_Guide_for_Clinicians/1342013/all/Cholelithiasis

Харчування і захворювання щитовидної залози:

https://journals.lww.com/co-endocrinology/abstract/2023/12000/nutrition_and_thyroid_disease.8.aspx

Чоловіче здоров'я та харчування

Модуль 1

Урок 1. Вступ до чоловічого здоров'я

1. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>

2. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(09\)60456-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(09)60456-6/fulltext)

3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/160774>

4. <https://www.sevencountriesstudy.com/dietary-patterns-and-all-cause-mortality/>

5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6466433/>

Урок 2. Основи збалансованого харчування

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17324656/>

3. [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(18\)30135-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(18)30135-X/fulltext)

Корисний калькулятор для розрахунку КБЖВ:

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/dri-calculator>

Більш детально про біохімічні процеси:

<https://www.slideshare.net/slideshow/2000-43559638/43559638>

Підручник з нормальної фізіології (англ.):

[https://repository.poltekkes-](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20(%20PDFDrive%20).pdf)

[kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20\(%20PDFDrive%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20(%20PDFDrive%20).pdf)

Нормальна фізіологія (укр.):

<https://resource.odmu.edu.ua/chair/download/176917/uaXg3dRMv1YMLIRzZohr0A/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>

Модуль 2

Урок 1. Гормональна система чоловіків

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29261881/>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500006/>

3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24173881/>

4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8538516/>

5. [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6311464/#:~:text=Testosterone%20has%20also%20been%20shown,or%20metabolic%20syndrome%20\(25\).](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6311464/#:~:text=Testosterone%20has%20also%20been%20shown,or%20metabolic%20syndrome%20(25).)

Підручник з нормальної фізіології (англ.):

[https://repository.poltekkes-](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20(%20PDFDrive%20).pdf)

[kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20\(%20PDFDrive%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1147/1/Guyton%20and%20Hall%20Textbook%20of%20Medical%20Physiology%20(%20PDFDrive%20).pdf)

Нормальна фізіологія (укр.):

<https://resource.odmu.edu.ua/chair/download/176917/uaXg3dRMv1YMLIRzZohr0A/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97.pdf>

Урок 2. Репродуктивне здоров'я

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538429/>

2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7291266/>

3. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8910394/>

4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470550/>

5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558920/>

Корисне посилання для отримання більшої інформації про рак простати:

<https://www.esmo.org/content/download/792938/18758201/1/UK-Prostate-Cancer-Guide-for-Patients-Ukrainian.pdf>

Корисне посилання для отримання більшої інформації про фертильність:

<https://www.britishfertilitysociety.org.uk/information-hub/>

Модуль 3

Урок 1. Підлітковий вік

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9758723/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545476/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5822782/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31196240/>
5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9758723>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>

Корисні посилання:

1. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513708>
2. <https://cps.ca/en/documents/position/dieting-adolescence>
3. <https://cps.ca/en/documents/position/energy-and-sports-drinks>

Оцінка фізичного розвитку підлітків:

1. <https://www.msdmanuals.com/uk/professional/pages-with-widgets/clinical-calculators?mode=list>
2. <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/2210/1/13Fizychnyi%20rozvytok%20dytyny.pdf>

Урок 2. Дорослий вік

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6204759/>
2. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9561969/>
3. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231717302070>

Корисні посилання:

Гайдлайн дієтологічних рекомендацій для американців:
https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf

Рекомендації щодо здорового харчування у Великій Британії:

1. <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
2. <https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/a-healthy-balanced-diet/>

Урок 3. Старший вік

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560813/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441923/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK564314/>
4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30050006/>

Корисні посилання:

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/healthy-diet-and-physical-activity-counseling-adults-with-high-risk-of-cvd>

Рекомендації щодо профілактики остеопорозу:

1. <https://www.endocrine.org/clinical-practice-guidelines/osteoporosis-in-men>
2. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/clinical-practice-guideline/articles/2021/09/osteoporosis-prevention-screening-and-diagnosis>

Модуль 4

Урок 1 Здоровий спосіб життя

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33999096/>
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34709916/>
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30146330/>
4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8465972/>
5. https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Limit_Alcohol.asp#:~:text=Here%20are%20the%20recommended%20drink,than%2014%20drinks%20per%20week
6. <https://www.who.int/publications/i/item/policy-recommendations-for-smoking-cessation-and-treatment-of-tobacco-dependence-tools-for-public-health>
7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095078/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30418471/>

Корисні посилання:

1. Про сон:

<https://aasm.org/clinical-resources/scoring-manual/>

2. Тестування на безсоння:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/afinska-shkala-besonnja-ais>

3. Про рекомендовані напої:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-drinks-full-story/>

4. Тест на зловживання алкоголем:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/test-z-vijavlenja-rozladiv-povjazanikh-iz-uzhivannjam-alkogolju-audit>

5. Про фізичну активність:

1. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12603-021-1665-8.pdf>

2. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Модуль 5

Урок 1. Стрес, його вплив та харчування

Використані джерела:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>

2.<https://www.mdpi.com/1660-4601/16/23/4739>

3.<https://www.jmir.org/2023/1/e39128>

Корисні посилання:

1.<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548922>

2.<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/stress-management/about/pac-20384898>

Тест на рівень стресу:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss>

Тест на подолання труднощів:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/korotka-shkala-opanuvannja-stresu-brcs>

Урок 2. Психічне здоров'я та емоційний стан

1.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10083484/>

2.<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36992617/>

3.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8453603/>

4.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568733/>

5.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870/>

6.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8453603/#nuaa025-B119>

Корисні посилання:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/stress-and-health/>

Тест на депресію:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/despression-test-phq-9>

Тест на тривожність:

<https://www.samopomi.ch/get-tested/test-dlja-skriningu-trivozhnosti-gad-7>

Модуль 6

Урок 1. Метаболічні порушення

1.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278991/>

2.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8164941/>

3.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279115/>

4.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278954/>

5.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278936/>

Корисні посилання:

[https://journals.lww.com/acsm-](https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2024/10000/physical_activity_and_excess_body_weight_and.1.aspx)

[tj/fulltext/2024/10000/physical_activity_and_excess_body_weight_and.1.aspx](https://journals.lww.com/acsm-tj/fulltext/2024/10000/physical_activity_and_excess_body_weight_and.1.aspx)

https://diabetesjournals.org/care/article/47/Supplement_1/S145/153942/8-Obesity-and-Weight-Management-for-the-Prevention

Калькулятор для розрахунку скоригованої ваги:
<https://empendium.com/ua/kalkulatory/303844,anesteziya>

Калькулятор для розрахунку індексу маси тіла:
<https://empendium.com/ua/kalkulatory/278052,imt>

Урок 2. Порушення серцевосудинної системи

1. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIR.0000000000000678>

2. <https://www.ahajournals.org/doi/epub/10.1161/CIR.0000000000000743>

3. <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/CVD-Prevention-Guidelines>

Корисні інструменти для роботи:

Шкала SCORE дозволяє оцінити ризик смерті людини від серцево-судинних захворювань протягом найближчих 10 років. Рекомендується використовувати шкалу SCORE у людей у віці 40 років і старше.

<https://cardioprostir.com.ua/applications-and-calculators/calculators/score>

Урок 3. Порушення травної системи

ГЄРХ

[https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(23\)00143-X/fulltext](https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(23)00143-X/fulltext)

[https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565\(22\)00079-9/fulltext](https://www.cghjournal.org/article/S1542-3565(22)00079-9/fulltext)

Гастрит

https://journals.lww.com/ajg/fulltext/2024/09000/acg_clinical_guideline_treatment_of_helicobacter.13.aspx

<https://gut.bmj.com/content/71/9/1724>

Функціональна диспепсія

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nmo.14238>

Модуль 7

Урок 1. Стратегії підтримки здорової ваги

Гайдлайн дієтологічних рекомендацій:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Як читати етикетки:

1. <https://www.fda.gov/food/nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

2. <https://www.fda.gov/food/nutrition-education-resources-materials/nutrition-facts-label>

Урок 2. Як готувати продукти і як збирати тарілку

1. Корисний ресурс для визначення складу продуктів:

<https://fdc.nal.usda.gov/>

2. Гарвардська тарілка:

<https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

3. Допомога при складанні тарілки:

https://myplate-prod.azureedge.us/sites/default/files/2022-01/SSwMP%20Mini-Poster_English_Final2022_0.pdf

4. Кількість порції:

<https://assets.precisionnutrition.com/2019/09/Hand-portion-guide-FF.pdf>

Модуль 8

Урок 1. Які саме аналізи і коли потрібно здавати

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation-topics/uspstf-a-and-b-recommendations>

Допоможе розробити програму скринінгових методів:

<https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/webview/#/>

Урок 2. Скринінг на вітаміни, мінерали та гормони. Інтерпретація результатів аналізів. Розробка індивідуального раціону на основі висновків

<https://www.nal.usda.gov/human-nutrition-and-food-safety/food-composition/micronutrients>

<https://nap.nationalacademies.org/catalog/11537/dietary-reference-intakes-the-essential-guide-to-nutrient-requirements>

Модуль 9

Урок 1. Перший прийом. Головні правила роботи

1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19194767/>

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18459954/>

3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35020445/>

4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7937280/>

Корисні посилання:

<https://publichealth.tulane.edu/blog/communication-in-healthcare/>

Урок 2. Анкети, щоденники харчування та інші допоміжні методи в роботі

<https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/3dc75cfc-9128-4f29-9d76-8d1f792078f0/content>

Корисні посилання:

<https://ufhealth.org/sites/default/files/media/Weight-loss-center/Nutrition-Questionnaire3.pdf>

<https://odomhealthandwellness.com/wp-content/uploads/2020/09/Nutrition-Assesment-.pdf>

Приклад харчового щоденника:

https://www.health.qld.gov.au/_data/assets/pdf_file/0025/150298/general_fooddiary.pdf

Харчування вагітних та дітей з 0 до 3 років

Урок 1. Основи здорового харчування вагітних. Важливість збалансованого харчування під час вагітності. Міфи про дієту вагітних: що слід уникати.

Розвиток плода тиждень за тижнем (коротко, малюнки):

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/multimedia/hlv-20049471>

Розвиток плода:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-care/art-20045302>

Калькулятор вагітності:

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/getting-pregnant/in-depth/due-date-calculator/itt-20084955>

Черна лінія під час вагітності:

<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23488-linea-nigra>

Заборонені продукти:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/foods-to-avoid/>

Урок 2. Вплив неправильного харчування. Створення здорового раціону.

Роль білків, жирів, вуглеводів, вітамінів та мінералів у раціоні вагітної.

Вітаміни:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vitamins-supplements-and-nutrition/>

Загальні рекомендації:

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-during-pregnancy>

Питання та відповіді:

<https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

Харчування:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/have-a-healthy-diet/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>

Урок 4. Харчування вагітних вегетаріанок та веганок.

Про вегетаріанство:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vegetarian-or-vegan-and-pregnant/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470702/#:~:text=Although plant-based diets are,a strong awareness for a>

Урок 5. Проблемні аспекти харчування вагітних. Токсикоз. Гестаційний діабет: контроль рівня цукру у крові через харчування.

Нудота вагітних:

<https://www.nhs.uk/pregnancy/related-conditions/common-symptoms/vomiting-and-morning-sickness/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-morning-sickness>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/16566-morning-sickness-nausea-and-vomiting-of-pregnancy>

<https://www.msmanuals.com/home/women-s-health-issues/symptoms-during-pregnancy/nausea-and-vomiting-during-early-pregnancy#:~:text=Pregnancy frequently causes nausea and,about 16 to 18 weeks.>

Гестаційний діабет:

https://www.cdc.gov/diabetes/about/gestational-diabetes.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html

ГД:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gestational-diabetes/symptoms-causes/syc-20355339>

<https://www.nhs.uk/conditions/gestational-diabetes/>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diabetes/gestational-diabetes>

Вплив ГД на дитину:

<https://diabetes.org/living-with-diabetes/life-stages/gestational-diabetes/how-will-this-impact-my-baby>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/diabetes/gestational-diabetes>

Урок 6. Здоров'я травного тракту: уникання запорів та гастроєзофагеального рефлюксу.

Вагітність та закреп:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21895-pregnancy-constipation>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/expert-answers/pregnancy-constipation/faq-20058550>

Урок 8. Годування груддю: дієта для матері, яка годує груддю.

Історія про ГВ та суміш, коротко про грудне молоко:

<https://www.nzdl.org/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0fn12.2--00-0----0-10-0--0---0direct-10---4-----0-11--11-en-50---20-about---00-0-1-00-0--4----0-0-11-10-0utfZz-8-00&cl=CL3.65&d=HASH0125661693c00c7dfca10646.9>=1>

Вплив грудного вигодовування на неправильний прикус: систематичний огляд і мета-аналіз:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13103>

Грудне вигодовування та гострий середній отит у дітей: систематичний огляд і мета-аналіз:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13151>

Грудне вигодовування та ризик захворюваності та смертності від діареї:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21501432>

Грудне вигодовування та інтелект: систематичний огляд і мета-аналіз:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13139>

Чи знижує грудне вигодовування ризик синдрому раптової дитячої смерті?

<https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/123/3/e406/71689/Does-Breastfeeding-Reduce-the-Risk-of-Sudden?redirectedFrom=fulltext?autologincheck=redirected>

Грудне вигодовування знижує ризик раку грудей: заклик до дій у країнах з високим рівнем доходу та низьким рівнем грудного вигодовування:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36164270/>

Зв'язок між грудним вигодовуванням і ризиком раку яєчників:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32239218/>

Результати грудного вигодовування та здоров'я матері: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13102>

Склад грудного молока людини та його функція в здоров'ї людини: від харчових компонентів до мікробіому та мікроРНК:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/3094>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13147>

Урок 9. Європейські рекомендації на норми по введенню прикорму.

Блювота проти задухи:

<https://solidstarts.com/gagging/>

Готовність почати тверду їжу:

<https://solidstarts.com/readiness/>

Поширені запитання про тверді речовини

<https://solidstarts.com/starting-solids-faqs/>

Урок 11. Маркери готовності дитини до прикорму. Підготовка до прикорму: посуд, стільчик.

Найкращий посібник із дитячих стільчиків у 2023 році:

<https://solidstarts.com/the-ultimate-guide-to-high-chairs-for-babies/>

Що таке відлучення під керівництвом дитини?

<https://solidstarts.com/baby-led-weaning/>

Про воду:

<https://solidstarts.com/water/>

Рекомендації з прикорму від Юнісеф

<https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-6-12-months>

Рекомендації Американської Академії Педіатрії

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/default.aspx>

Урок 12. Система травлення дитини та норма дефекації. Розвиток навички жування.

Малюкова дисхезія:

<https://aboutkidsgi.org/lower-gi/childhood-defecation-disorders/infant-dyschezia/>
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24109-dyschezia>

Урок 13. Перший прикорм.

Їжа безпечних розмірів і форм для немовлят:

<https://solidstarts.com/safe-food-sizes-shapes-for-babies/>

Урок 14. Почерговість продуктів при введенні в раціон дитини, що і коли потрібно вводити.

Поширені запитання про молоко для немовлят і малюків:

<https://solidstarts.com/milk-milk-alternatives-for-babies-toddlers/>

Натрій у їжі для дітей від 6 до 12 місяців:

<https://solidstarts.com/sodium-and-babies/>

Урок 15. Алергія та індивідуальна непереносимість. Продукти-алергени. Що робити при алергічній реакції. Харчування поза домом. Небезпечні продукти. Про алергени:

<https://solidstarts.com/allergies-babies/>

Графіки годування дитини:

<https://solidstarts.com/feeding-schedules/>

Дитяча нутриціологія

Урок 2. Важливість збалансованого харчування для дітей

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/?query=apple> - поживна цінність продукту

Урок 3. Особливості харчування дітей різних вікових груп

<https://solidstarts.com/starting-solids/> Про знайомство з прикормом

<https://solidstarts.com/readiness/> Готовність дитини

<https://solidstarts.com/methods/> Методи введення

<https://solidstarts.com/baby-led-weaning/> Відлучення під керівництвом дитини

<https://solidstarts.com/starting-solids-faqs/> Питання та відповіді

<https://solidstarts.com/milk-milk-alternatives-for-babies-toddlers/> Про молоко

<https://solidstarts.com/gagging/> Про задуху та блювоту

<https://solidstarts.com/allergies-babies/> Алергени

<https://solidstarts.com/feeding-schedules/> Графіки годування, рекомендації

<https://solidstarts.com/safe-food-sizes-shapes-for-babies/> Безпечні розміри подачі

<https://solidstarts.com/the-ultimate-guide-to-high-chairs-for-babies/> Дитячі стільці

<https://solidstarts.com/water/> Вода

<https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding/> Рекомендації Американської Академії Педіатрії про годування

<https://www.unicef.org/parenting/food-nutrition/feeding-your-baby-6-12-months> Рекомендації Юнісеф про годування

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/default.aspx> Поради ААП про харчування, часті питання

<https://koloro.ua/ua/doslidzhennya/doslidzhennya-rynku-dytyachogo-harchuvannya-v-ukrayini/> Дослідження ринку дитячого харчування в Україні

<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2009/0401/p565.html#:~:text=The wide variety of available,a term formula with iron> Про замітники грудного молока

https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2005/11000/Global_Standard_for_the_Composition_of_Infant.6.aspx Склад сумішей (інформація з методички)

<https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/about-codex/ru/> Що таке Кодекс Аліментаріус?

<https://www.nzdl.org/cgi-bin/library?e=d-00000-00---off-0fn12.2--00-0----0-10-0--0---0direct-10---4-----0-11--11-en-50---20-about---00-0-1-00-0--4----0-0-11-10-OutfZz-8-00&cl=CL3.65&d=HASH0125661693c00c7dfca10646.9>=1> Грудне молоко чи суміш? Історія про замітники грудного молока

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13147> Оптимальна практика грудного вигодовування та смертність немовлят і дітей: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13103> Вплив грудного вигодовування на неправильний прикус: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13151> Грудне вигодовування та гострий середній отит у дітей: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21501432> Грудне вигодовування та ризик захворюваності та смертності від діареї

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13139> Грудне вигодовування та інтелект: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/123/3/e406/71689/Does-Breastfeeding-Reduce-the-Risk-of-Sudden?redirectedFrom=fulltext?autologincheck=redirected> Чи знижує грудне вигодовування ризик синдрому раптової дитячої смерті?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36164270/> Грудне вигодовування знижує ризик раку грудей: заклик до дій у країнах з високим рівнем доходу та низьким рівнем грудного вигодовування

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32239218/> Зв'язок між грудним вигодовуванням і ризиком раку яєчників

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/apa.13102> Результати грудного вигодовування та здоров'я матері: систематичний огляд і мета-аналіз

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/3094> Склад грудного молока людини та його функція в здоров'ї людини: від харчових компонентів до мікробіому та мікроРНК

Урок 4. Есенційні поживні речовини для дітей

Все про білки, жири та вуглеводи — Британська асоціація харчування:

<https://www.nutrition.org.uk/healthy-sustainable-diets/fat/>

Доречні та не доцільні вітаміни для дітей:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7288613/>

Все про вітаміни та мінерали:

https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins?fbclid=PAaAaYWAQ3nniJH-nlUrgVG_G4Ut9rMQtEy9lg_pXTvBb2iaMEqSAXAbPCQu-

w_aem_AYCiURJzCVLq1fMSh4vmv1OrlRYHBwOkjIDQ1XPErB-VVDI_pFxyjTLm5fadlHQCuao

Канадська норми:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes/tables.html>

Урок 6. Виявлення та управління дитячими алергіями, інтолерантностями та харчовими звичками

<https://acaai.org/allergies/allergies-101/who-gets-allergies/children/> Про дитячі алергії

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/food-allergies-in-children> - Харчова алергія у дітей

Урок 7. Як працювати з дієтами та особливими потребами у дітей

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lactose-intolerance/symptoms-causes/syc-20374232> Непереносимість лактози

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532285/> Непереносимість лактози

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/celiac-disease/symptoms-causes/syc-20352220> Целиакія

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3383634/> Успіх грудного вигодовування серед немовлят з фенілкетонурією

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7549143/> Алергічний проктоколіт, індукований харчовими білками, у немовлят

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/118/3/1279/69390/Lactose-Intolerance-in-Infants-Children-and?autologincheck=redirected> -

Непереносимість лактози у немовлят, дітей та підлітків

Урок 8. Ожиріння у дітей. Причини виникнення, методи діагностики та роботи з ним

Розрахунок ІМТ онлайн:

<https://empendium.com/ua/kalkulatory/278052,imt>

Американська асоціація педіатрів про ожиріння:

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/151/2/e2022060640/190443/Clinical-Practice-Guideline-for-the-Evaluation-and?autologincheck=redirected>

Канадські рекомендації з ожиріння:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/childhood-obesity/childhood-obesity.html>

<https://www.obesityaction.org/get-educated/understanding-childhood-obesity/what-is-childhood-obesity/>

Ожиріння. Причини та наслідки дитячого

ожиріння: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4408699/>

Ожиріння. Оновлені рекомендації з лікування ожиріння:

<https://edition.cnn.com/2023/01/09/health/childhood-obesity-treatment-guidelines-wellness/index.html#:~:text=Treatment for younger children should,lifestyle treatment%2C the academy says.>

Психологія харчування:

https://journals.lww.com/jpgn/fulltext/2019/01000/pediatric_feeding_disorder_consensus_definition.24.aspx

Психологія харчування Відмінності PFD та ARFID:

<https://www.feedingmatters.org/wp-content/uploads/2021/10/PFD-ARFID-1.pdf>

Урок 9. Основні захворювання у дітей, пов'язані з харчуванням

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6314510/> Розлад годування у дітей

<https://www.samhsa.gov/mental-health/eating-disorders> Розлади харчування

Урок 13. Здорові сніданки, обіди, вечері та перекуси

Формування персонального раціону дитини:

<https://www.nutrition.org.uk/media/oufg1pbd/5532-booklet-sept21.pdf>

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Energy-In-Recommended-Food-Drink-Amounts-for-Children.aspx>

<https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/baby-and-toddler-meal-ideas/>

<https://www.feedingmatters.org/wp-content/uploads/2020/11/Pediatric-Feeding-Team-Specialists.pdf>

Психологія харчування Бібліотека ресурсів по годуванню дітей:

<https://www.feedingmatters.org/resources-support/resource-library/>

Спортивна нутриціологія

РІВЕНЬ 1

- **Thomas D. T., Erdman K. A., Burke L. M. (2016).** *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26920240/>
- **Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J. et al. (2018).** *IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29540367/>
- **Spriet L. L. (2014).** *New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24791920/>
- **Rodriguez N. R., DiMarco N. M., Langley S. (2009).** *Position Stand: Nutrition and Athletic Performance (American College of Sports Medicine).*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19225360/>

РІВЕНЬ 2

- **Jeukendrup A. E. (2017).** *Periodized Nutrition for Athletes*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28332115/>
- **Phillips S. M. (2017).** *Current concepts and unresolved questions in dietary protein requirements and supplements in adults*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28534027/>
- Escobar, Kurt & McLain, Trisha & Kerksick, Chad. (2015). Protein Applications in Sports Nutrition—Part II: Timing and Protein Patterns, Fat-Free Mass Accretion, and Fat Loss.
<https://www.researchgate.net/publication/277974240> Protein Applications

[in Sports Nutrition-Part II Timing and Protein Patterns Fat-Free Mass Accretion and Fat Loss](#)

- Maughan RJ, Shirreffs SM. Dehydration and rehydration in competitive sport. Scand J Med Sci Sports - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21029189/>
- **Mach N., Fuster-Botella D. (2017).** *Endurance exercise and gut microbiota: a review*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30356594/>
- **Peeling P. et al. (2018).** *Evidence-based supplements for the enhancement of athletic performance*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29465269/>
- **Slater G., Phillips S. M. (2011).** *Nutrition guidelines for strength sports: Sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21660839/>
- **Close G. L., et al. (2016).** *Assessment and Monitoring of Nutritional Status in Athletes*
https://www.researchgate.net/publication/321894717_Assessment_of_Nutrient_Status_in_Athletes_and_the_Need_for_Supplementation
- Bartlett JD, Hawley JA, Morton JP. Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? -
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24942068/>
- **Jones N. et al. (2020).** *Antioxidants and exercise performance: Current evidence and practical implications*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32127289/>

Склад харчових продуктів. Як читати етикетки

Закони України, Накази МОЗ, Постанови:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2639-19#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0745-20#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2496-19#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0601-21#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1143-22#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-24#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0755-22#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/197-2024-%D0%BF#Text>
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/771/97-%D0%B2%D1%80#Text>

Статті:

Процес затвердження харчових інгредієнтів FDA : Гарантія безпеки на основі наукової оцінки (англ)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273230008002298?via%3Dihub>

Результати дослідження по вмісту харчових добавок у деяких продуктах харчування та порівняння їх вмісту з гранично допустимими значеннями (укр)

<http://dspace.nbuiv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/5606/13-Goncharenko.pdf>

https://tech.vernadskyjournals.in.ua/journals/2020/3_2020/part_2/4.pdf

стаття про харчові добавки, за 2008 рік, але є цікаві відомості від доктора медичних наук

http://medved.kiev.ua/web_journals/arhiv/nutrition/2009/1-2_09/str05.pdf

Огляд законодавства і вимог до безглютенової продукції у США, також є блог та багато інших статей про безглютенові продукти та харчування (англ)
<https://www.goodforyouglutenfree.com/gluten-free-labeling-laws/>

Стаття про різницю поняття «безмолочний» та «немолочний» на маркуванні харчових продуктів (англ)

<https://www.beveg.com/the-difference-between-dairy-free-and-non-dairy-labels/>

Сайт про органічне виробництво, є цікаві новини, інфографіки, інформація про українських виробників органічної продукції

<https://organicinfo.ua/>

Розлади харчової поведінки

Асоціації по РХП:

<https://eatingdisordersreview.com/eating-disorders/eating-disorders-associations/>

1. Систематичний огляд та метааналіз лікування РХП

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9813802/\[ScienceDirect+2PubMed+2PMC+2\]\(https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36084848/?utm_source=chatgpt.com\)](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9813802/[ScienceDirect+2PubMed+2PMC+2](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36084848/?utm_source=chatgpt.com))

2. Поточні відкриття та майбутні перспективи у дослідженні РХП

[https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10379623/\[PMC+1Вікіпедія+1\]\(https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10379623/?utm_source=chatgpt.com\)](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10379623/[PMC+1Вікіпедія+1](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10379623/?utm_source=chatgpt.com))

3. Систематичний огляд факторів ризику розвитку анорексії

https://jeatdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40337-023-00882-0?utm_source=chatgpt.com

4. Оновлення щодо факторів ризику виникнення РХП

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38023032/>

5. Зростання розладів харчової поведінки серед дітей та підлітків

[https://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(23\)00596-6/fulltext](https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(23)00596-6/fulltext)

6. Ефективність програм на основі усвідомленості у лікуванні РХП

[https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01216-5\[SpringerLink\]\(https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01216-5?utm_source=chatgpt.com\)](https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01216-5[SpringerLink](https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01216-5?utm_source=chatgpt.com))

7. Вплив низької самооцінки на розвиток РХП

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21677026221144255>

Опитувальник 1:

<http://www.bmj.com/cgi/content/full/319/7223/1467>

Опитувальник 2:

<https://www.evromed.vn.ua/tests/test-na-ymovirnist-nayavnosti-rozladiv-kharchovoyi-povedinky>

Опитувальник 3:

<https://psymag.info/tests/test-vidnoshennya-do-priyomu-yzhi-1674743243/>

Опитувальник 4:

<https://psymag.info/tests/gollandskiy-opituvalnik-harchovoy-povedinki-1674747845/>

Опитувальник 5:

https://www.eztests.xyz/tests/eating_orto_15/

Психологія харчування

Чому ми такі ненажери. Як приборкати апетит. (Е. Дженкінсон)

1. Їжа, душа і тіло у пошуках гармонії та міри. (Ірина Лопатухіна)
 2. Книга Насолоджуйся кожним шматочком: як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю. (Лінн Россі)
 3. Книга Більше ніж тіло. Ваше тіло — зняряддя, а не прикраса. (Лексі Кайт, Ліндсі Кайт)
 4. Харчування під час лікування розладів харчової поведінки. Довідник лікаря. (Марша Херрін, Марія Ларкін)
 5. Молоко і мед. (Рупі Каур)
 6. Книга Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є. (Брене Браун)
- Книга Жінки, їжа і Бог. (Джанін Рос)

Дієти. Найпопулярніші системи харчування

Tim Spector - Food for Life: The New Science of Eating Well

1. Robert H. Lustig - Metabolical: The Lure and the Lies of Processed Food, Nutrition, and Modern Medicine
2. Marion Nestle - What to Eat
3. Walter Willett - Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating
4. Michael Greger - How Not to Diet

Доказові джерела:

1. U.S. News & World Report – Best Diets Rankings (2024)
<https://health.usnews.com/best-diet>
2. Academy of Nutrition and Dietetics – Position Statements
<https://www.eatrightpro.org>
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health – The Nutrition Source
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>
4. Effects of Popular Diets without Specific Calorie Targets on Weight Loss Outcomes

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5579615/>

5. EFSA – European Food Safety Authority. Scientific opinions on nutrition. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition>

Міфи харчування

Урок 1. Чи потрібен організму детокс, механізми виведення «шлаків та токсинів»

- «Детокси» та «очищення»: що варто знати — <https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know>
- Модуляція шляхів метаболічної детоксикації за допомогою їжі та поживних речовин — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2954457/>
- Чи корисний детокс? — <https://www.uchicagomedicine.org/forefront/gastrointestinal-articles/do-detoxes-work>

Урок 2. Правда про жиропалюючі продукти та від'ємну калорійність

- Продукти з від'ємною калорійністю: що є правдою, а що вигадкою — <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/586958v1.full>
- Чи існують продукти з від'ємною калорійністю? Факти проти вигадок — <https://www.healthline.com/nutrition/negative-calorie-foods#definition>
- Міф про продукти з від'ємною калорійністю — <https://www.discovermagazine.com/health/the-myth-of-negative-calorie-foods>

Урок 3. Чи обґрунтована відмова від кави

- Споживання кави та здоров'я: огляд метааналізів — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5696634/>
- Кава і здоров'я — <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/coffee/>

Урок 4. Цукрозамінники VS цукор

- Чи справді цукор кращий за штучні підсолоджувачі? — <https://healthmatters.nyp.org/is-sugar-better-for-you-than-artificial-sweeteners/>
- Цукрозамінники: нові серцево-судинні ризики? — <https://www.health.harvard.edu/heart-health/sugar-substitutes-new-cardiovascular-concerns>

Урок 5. Обмеження глютену: чи дійсно працює

- Неглютенна чутливість: оновлені дані — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5240616/>
- Неглютенна чутливість проявляє специфічну імунну відповідь — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7093136/>
[https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085\(20\)34992-1/pdf](https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(20)34992-1/pdf)

- Безглютенова дієта у людей без целиакії — варта чи ні? — <https://celiacdiseasecenter.columbia.edu/wp-content/uploads/2019/07/2019-Going-Against-the-Grains-Gluten-Free-Diets-in-Patients-Without-Celiac-Disease—Worthwhile-or-Not.pdf>

Урок 6. Обмеження лактози: необхідність чи дезінформація

- Харчування при непереносимості лактози — <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/lactose-intolerance/eating-diet-nutrition>
- Діагностика та лікування непереносимості лактози — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33887513/>

Урок 7. Війна проти паразитів. «Антипаразитарні» протоколи та популярні добавки

- Що таке очищення від паразитів і чи воно працює? — <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326696#effectiveness> ; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28606189/>
- Ні, вам не потрібне "очищення від паразитів" (воно нічого не лікує) — <https://health.clevelandclinic.org/parasite-cleanse>
- Чи справді очищення від паразитів ефективне? — <https://www.webmd.com/digestive-disorders/parasite-cleanses>

Урок 8. Популярні дієти та дієти: докази ефективності

- Популярні дієти: науковий огляд — https://www.researchgate.net/publication/250003780_Popular_Diets_A_Scientific_Review
- Вплив популярних дієт на антропометричні та кардіометаболічні показники — <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900718310049>
- Популярні дієти: доказовий підхід — <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212267219300058>

Урок 9. 5–6 разове харчування: підводні камені популярної стратегії

- Вплив частоти та часу прийомів їжі на здоров'я людини — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6520689/>
- Час і частота харчування: наслідки для профілактики серцево-судинних захворювань — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7141297/>

Урок 10. Міфи про е-добавки та консерванти

- Штучні харчові добавки: небезпека для довгострокового здоров'я? - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38423749/>
- Вплив харчових добавок на мікробіоту кишечника та здоров'я господаря - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996924010688?via%3Dihub>

Типи харчування та їх особливості

Література:

1. Ginny Messina, Jack Norris — Vegan for Life: Everything You Need to Know to Be Healthy and Fit on a Plant-Based Diet
2. Dr. Michael Greger — How Not to Die
3. Sophie Medlin — The Gut Stuff: An Empowering Guide to Your Gut and Its Microbes
4. David L. Katz — The Truth About Food: Why Pandas Eat Bamboo and People Get Bamboozled

Корисні посилання:

1. Academy of Nutrition and Dietetics. Position Paper: Vegetarian Diets (2016)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886704/>
2. BDA — British Dietetic Association: Food Fact Sheets
<https://www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html>
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health — The Nutrition Source
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
4. UpToDate — Lactose intolerance
<https://www.uptodate.com/contents/lactose-intolerance-and-malabsorption-clinical-manifestations-diagnosis-and-management>

КАДРОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕРТИФІКАТНОЇ ПРОГРАМИ

№ з/п	ПІБ	Посада, місце роботи	Науковий ступінь, вчене звання	Освіта	Професійна кваліфікація	Відомості про професійну освіту (підвищення кваліфікації)	інше
1	Ольга Гуренко	Викладач кафедри медичної біології та спортивної дієтології Національного університету фізичного виховання і спорту України	PhD-candidate зі спеціальності «фізіологія людини»	Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022-2024 р - кафедра біохімії Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л.Шупика, 2023-2024 - кафедра клінічної лабораторної діагностики, 2024-2025 - кафедра медичної та лабораторної генетики	біохімік, молодший науковий співробітник, спортивний та клінічний дієтолог	функціональна та клінічна біохімія, функціональна лабораторна діагностика, вроджені помилки метаболізму у біомедичній практиці, нейроімунологія та медична генетика	Лектор академії післядипломної освіти для лікарів. Автор наукових публікацій в українських та міжнародних виданнях.
2	Катерина Свистун	ФОП Штик Анна Миколаївна «Сімейна амбулаторія», м.Дніпро, проспект Олександра Поля, 76 Посада: лікар загальної практики-сімейний лікар		1)ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України", отримала вищу повну освіту за спеціальністю "Лікувальна справа" та здобула кваліфікацію лікаря. 2)інтернатура при ДЗ "Дніпровська державна медична академія МОЗ України" та отримала	сімейний лікар, дієтолог	1)проходила атестацію в атестаційній комісії при департаменті охорони здоров'я Дніпропетровської обласної державної адміністрації та здобула ПЕРШУ кваліфікаційну категорію за спеціальністю "загальна практика-сімейна медицина" 2)підвищення кваліфікації на циклі ТУ "Окремі питання дієтології на засадах доказової медицини" при	лектор освітніх проектів та післядипломної освіти для лікарів, спікер заходів

				<p>звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю загальна практика-сімейна медицина.</p> <p>3)Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця, отримала звання лікаря-спеціаліста за спеціальністю-дієтологія</p> <p>3.Проф.кваліфікація: Лікар загальної практики-сімейний лікар; Лікар-дієтолог</p>		<p>при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця</p> <p>3) «Основи клінічної біохімії, як фундамент здоров'я і лікування» фаундаторка "BIOCHEMICAL CLINICSL HUB" к.мед.н, клінічний біохімік Сулова Наталія, провайдер №2288 ГО "Українська платформа дистанційного навчання лікарів"</p> <p>4)спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP</p> <p>5)спеціалізоване навчання при академії НЦЗУ Ведення поширених психічних розладів на первинному рівні медичної допомоги із використанням керівництва mhGAP. Рівень 2</p> <p>6)ТУ «Доказовість в практиці лікарів терапевтичних спеціальностей на прикладі сучасних досліджень в дієтології» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						7) ТУ «Порушення харчової поведінки: особливості нутриїтивного менеджменту нервової анорексії, булімії, ARFID в практичній діяльності лікарів терапевтичних спеціальностей» при Національному медичному університеті ім.О.О. Богомольця	
3	Софія Килин	Лікар-дієтолог, гастроентеролог у Центрі сучасної медицини для дорослих і дітей «Веселка», лікар-терапевт приймального відділення у КНП «Трускавецька міська лікарня»		Львівський національний медичний університет ім.Данила Галицького, «загальна лікарська практика»	Лікар-дієтолог, гастроентеролог, терапевт	Інтернатура за спеціальністю «внутрішні хвороби» ЛНМУ ім.Данила Галицького, спеціалізація «дієтологія» ЛНМУ ім.Данила Галицького, спеціалізація «гастроентерологія» НУОЗ України П.Л. Шупика	Спікер заходів та освітніх програм
4	Юлія Коваль	Сімейний лікар, дієтолог в медичному центрі АМБУ		Вища медична, Професійна кваліфікація; спеціалізація ЗПСМ, дієтологія	Сімейний лікар, лікар дієтолог		лектор післядипломної освіти для лікарів
5	Валерія Зарецька			2012-2014 – інтернатура за спеціальністю «Педіатрія». 2006 – 2012р - Навчання у Одеському медичному університеті (педіатричний факультет)	Лікар-пеідатр 1 категорії, Лікар-дієтолог, психіатр, медичний психолог	Додаткова освіта: 2025 – спеціалізація за фахом «Психіатрія» та «Медична психологія» 2024 р - Спеціалізація за фахом «Дитяча психіатрія» 2023р - Спеціалізація за фахом «Дієтологія»	Автор наукових публікацій у українських та міжнародних виданнях, автор підручників для ВНЗ. Лектор освітніх програм.

6	Світлана Шумейко				нутриціолог, консультант зі здорового способу життя		лектор освітніх проєктів, куратор платформи
7	Владислава Дробот	-Нутриціолог, куратор навчальної платформи Nutri Lab -Нутриціолог мед. клініки (співпраця з сімейним лікарем- дієтологом)			Тренер тренажерної зали Нутриціолог/ Health коуч	«Гормональна релігія» від ендокринолога (вивчення гормональної системи людини) Робота з інсулінорезистентністю Харчування спортсменів Супровід вагітних Курс «Вітаміни», навч. на health коуча Мед. конференції «Жіноче здоров'я» та «Ожиріння в сучасному світі: від ризиків до рішень» Аюрведична медицина Anti-age харчування	
8	Євгенія Холодкова	старша медична сестра і сестра- масажистка КЗДО №375 ДМР		Магістр «Фармація, промислова фармація» Молодший спеціаліст «Лікувальна справа»	фармацевт/провізор фельдшер нутриціолог	друга категорія зі спеціальності лікувальна справа (невідкладні стани) Стрес і жіноче здоров'я Ожиріння в сучасному світі	
9	Олена Мороз	лікар-дієтолог			лікар-дієтолог, нутригенетик	додаткові курси та програми за спеціальністю	Спікер заходів та освітніх програм
10	Юлія Ягодінова	засновник та керівник медичного центру			лікар- гастроентеролог, дієтолог	додаткові курси та програми за спеціальністю	спікер проєктів та освітніх програм, керівник медичного центру

11	Іветта Джугля	гастроентеролог			дитячий гастроентеролог, терапевт	додаткові курси та програми за спеціальністю	Спікер заходів та освітніх програм
12	Марія Догонова-Лернер	гастроентеролог, ендокринолог			лікар-гастроентеролог, лікар-ендокринолог, інтегративний терапевт	додаткові курси та програми за спеціальністю	Спікер заходів та освітніх програм, автор публікацій та статей за своєю кваліфікацією
13	Поліна Романенко	психолог, психотерапевт		магістр психології	психолог	додаткові курси та програми за спеціальністю, психотерапевт в навчання	лектор освітніх програм, автор книги, ведуча терапевтичних груп
14	Ірина Самотой	харчовий технолог		магістр з технологічної експертизи та безпеки харчової продукції	харчовий технолог		лектор освітніх програм та запрошений спікер на заходи

