

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

программы курса

«Дефицит витаминов и способы их восполнения»

Наименование программы	Дефицит витаминов и способы их восполнения
Общая трудоемкость	40 академических часов
Формат учебных активностей	Курс в записи
Преподаватель	Неженская Анна

Содержание программы

№	Тема занятия	Тезисный план	Преподаватель	Ак. ч.
1	Введение в дефицит витаминов	Роль витаминов и минералов в организме; признаки и симптомы дефицитов; диагностика: анализы и методы оценки; основные причины дефицитов.	Неженская Анна	2
2	Водорастворимые витамины	Витамин С: функции и источники; витамины группы В: В1, В2, В6, В12, фолаты; дефициты и их проявления; способы восполнения и дозировки.	Неженская Анна	4
3	Жирорастворимые витамины	Витамины А, D, Е, К: функции и источники; роль в иммунитете, костях, коже и зрении; дефициты и риски передозировки; рекомендации по приему.	Неженская Анна	4
4	Минералы: макро- и микроэлементы	Важнейшие макроэлементы: магний, кальций, калий; микроэлементы: цинк, селен, йод, железо и др.; функции и симптомы дефицитов; подбор дозировок.	Неженская Анна	4
5	Витамины и здоровье ЖКТ	Влияние дефицитов на пищеварение и микробиоту; витамины для поддержки ЖКТ; синдромы мальабсорбции и их коррекция; практические рекомендации.	Неженская Анна	3

6	Витамины и иммунитет	Роль витаминов в работе иммунной системы; дефициты, повышающие риск заболеваний; комплексный подход к укреплению иммунитета; поддержка организма в период нагрузок.	Неженская Анна	3
7	Дефициты у детей и подростков	Особенности потребностей в витаминах у детей; признаки дефицитов в разном возрасте; безопасные дозировки и формы; практические рекомендации для родителей.	Неженская Анна	3
8	Витамины для беременных и кормящих	Ключевые нутриенты для мамы и ребенка; дефициты и их влияние на развитие; подбор безопасных комплексов; практические рекомендации.	Неженская Анна	3
9	Витамины при стрессе и усталости	Как дефициты влияют на энергию и настроение; витамины для поддержки нервной системы; адаптогены и антиоксиданты; комплексный подход к восстановлению.	Неженская Анна	3
10	Питание и витаминный баланс	Продукты - источники витаминов и минералов; составление рациона для профилактики дефицитов; сочетания и усвоение нутриентов; практические советы по питанию.	Неженская Анна	4
11	Практические инструменты и чек-листы	Чек-листы для выявления дефицитов; алгоритмы подбора добавок; таблицы совместимости и дозировок; готовые схемы для разных задач.	Неженская Анна	4
12	Вопросы и ответы. Разборы кейсов	Разбор реальных случаев; ответы на частые вопросы; индивидуальные рекомендации; подведение итогов курса.	Неженская Анна	3