

«ՍՆՆԴԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ» ԹԵՄԱՅԻՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ
2025թ.-ից կրկնողաբար, ք. Երևան («Մուրացան» համալսարանական
հիվանդանոց) և/կամ առցանց («Զում» հարթակ)
«Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան» հիմնադրամ

- Թիրախային լսարան՝ բուժքույրեր, մանկաբարձուհիներ, կինեզիստներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ մինչև 50 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄԶ 24 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ, դասավանդող Լիլիա Մուրադյանին՝ ՇՄԶ 24 տեսական և 6 գործնական կրեդիտ
- Կոնտակտ 010583101

Օր 1	
15:00-16:00	Դասախոսություն Դիետոլոգիա՝ հիմնական խնդիրներն ու նպատակները
16:00-16:10	Ընդմիջում
16:10-17:10	Գործնական աշխատանք Սննդի բաղադրություն՝ օրվա ընթացքում օգտագործվող սննդամթերքի կալորիականության չափաբաժինները (ածխաջրեր, ճարպեր, սպիտակուցներ, մոնոնուկլեինաթթուներ և այլն), ջրի անհրաժեշտությունը օրվա տարբեր ժամերին
17:10-18:10	Դասախոսություն Բուժանձնակազմի կողմից դիետաների կազմում՝ ըստ առաջարկվող առողջական խնդիրների: Դիետ-սեղաններ
18:10-18:20	Ընդմիջում
18:20-19:20	Դասախոսություն Ճարպային հյուսվածքը՝ որպես ակտիվ հորմոնալ օրգան: Չհագեցած ճարպաթթուներ: Տրանսճարպեր (թափառող ճարպեր)
19:20-20:20	Գործնական աշխատանք Մարդու էներգետիկ ծախսերի և սննդի էներգետիկ արժեքի հաշվարկ (օրվա ընթացքում տարբեր սեռի ներկայացուցիչների, մտավոր և ֆիզիկական աշխատանք կատարողների կալորիականության հաշվարկ)
20:20-21:20	Դասախոսություն Մարմնի զանգվածի ցուցանիշի որոշում՝ ըստ Կետլեյի բանաձևի
Օր 2	
15:00-16:00	Դասախոսություն Հղիների և կերակրող մայրերի սննդի առանձնահատկությունները
16:00-16:10	Ընդմիջում
16:10-17:10	Դասախոսություն Ճարպակալման գնահատումը (ճարպակալման տեսակները՝ «տանձ» և «խնձոր»)
17:10-18:10	Դասախոսություն

	Ռացիոնալ և բալանսավորված սնունդ: Էներգետիկ հավասարակշռություն
18:10-18:20	Ընդմիջում
18:20-19:20	Դասախոսություն Սննդամթերքի և էներգիայի ֆիզիոլոգիական պահանջարկի նորմեր՝ բնակչության տարբեր խմբերի և առողջական վիճակների համար
19:20-20:20	Դասախոսություն Այլընտրանքային սնման սկզբունքներ:
20:20-21:20	Դասախոսություն Աճի և զարգացման ցուցանիշներ
Օր 3	
15:00-16:00	Դասախոսություն Սննդի անվտանգություն: Սննդային բուրգ կամ ափսե
16:00-16:10	Ընդմիջում
16:10-17:10	Դասախոսություն Դեռահասների սննդակարգ: Տարեցների և ծերերի սննդակարգ
17:10-18:10	Դասախոսություն Սնունդ ընդունելու սովորությունների փոփոխման փուլեր
18:10-18:20	Ընդմիջում
18:20-19:20	Դասախոսություն Սնվածության վիճակի գնահատում
19:20-20:20	Դասախոսություն Սննդի քանակ և որակ
20:20-21:20	Դասախոսություն Ճարպաթթուներ, տեսակները, հագեցված ճարպեր
Օր 4	
15:00-16:00	Գործնական աշխատանք Առողջ սննդի դերը որոշ հիվանդությունների կանխարգելման և բուժման գործում (սիրտ-անոթային համակարգի, աղեստամոքսային տրակտի, ներզանգային ճնշման և այլ օրգան-համակարգերի հիվանդությունների ժամանակ)
16:00-16:10	Ընդմիջում
16:10-17:10	Դասախոսություն Բժշկական և սոցիալական անամնեզ
17:10-18:10	Դասախոսություն Տարբեր տարիքային խմբերի սնուցման սկզբունքներ
18:10-18:20	Ընդմիջում
18:20-19:20	Գործնական աշխատանք Ավագ տարիքի երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները: Վտանգավոր սննդի տեսակներ (զազավորված ըմպելիքներ, արագ պատրաստվող սննդատեսակներ, ալկոհոլային խմիչքներ և այլն)
19:20-20:20	Դասախոսություն Իրավիճակային խնդիրներ՝ նորմալ քաշ, ավելորդ քաշ, առաջին, երկրորդ, երրորդ և չորրորդ աստիճանի ճարպակալումներ
20:20-21:20	Դասախոսություն

	Տարբեր տարիքային խմբերի սնուցման խնդիրներ (0-6 ամսական երեխաների սնուցում՝ կրծքով սնուցում, լրացուցիչ սնուցում)
Օր 5	
15:00-16:00	Գործնական աշխատանք Տարբեր տարիքային խմբերի սնուցման խնդիրներ (6 ամսականից մինչև 1 տարեկան երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները՝ կոշտ սննդատեսակներ, հավելյալ սնուցում
16:00-16:10	Ընդմիջում
16:10-17:10	Դասախոսություն Ավագ տարիքի՝ 1-3 և 4-7 տարեկան երեխաների սնուցման առանձնահատկությունները
17:10-18:10	Դասախոսություն Խորհրդատվություն ռացիոնալ սնուցման վերաբերյալ
18:10-18:20	Ընդմիջում
18:20-19:20	Դասախոսություն Քաշը վերահսկելու, ընդունած կալորիաների ֆիզիկական ակտիվությունը հավասարակշռելու վերաբերյալ քարոզչություն
19:20-20:20	Գործնական աշխատանք Խորհրդատվություն վիտամիններ, հանքային աղեր օգտագործելու վերաբերյալ: Հիվանդությունների ժամանակ ռիսկային խմբերի բացահայտում, գնահատում, վարում և համապատասխան դիետ-սեղանների նշանակում
20:20-21:20	Դասախոսություն Համագործակցություն դիետոլոգների և այլ մասնագետների հետ

Գործնական աշխատանքի ժամանակ իրականացվում է խնդիրների առաջադրում և լուծում կապված սննդային բուրգի հետ, ներկայացվում է հիվանդությունների ժամանակ տրվող սննդամթերքների ցանկը, կլինեն քննարկումներ վիտամինների և սննդային հավելումների անհրաժեշտության և վնասների մասին, ինչպես նաև աղի անհրաժեշտության և դրա չարաշահման վտանգների մասին: