

Старт в профессии нутрициолога

Рабочая тетрадь для тех, кто присматривается к профессии

Оцените свою стартовую точку, разберитесь в задачах специалиста и составьте личный план обучения.

Эксперт материала: Наталия Муратова

Нутрициолог, главный методолог, 7 лет опыта в нутрициологии

Как пользоваться тетрадью

Если вы только присматриваетесь к нутрициологии, легко потеряться в названиях программ, специализациях и списках дисциплин. Эта тетрадь поможет начать с более простого вопроса: что именно вам нужно для входа в профессию.

15-20

МИНУТ НА ЗАПОЛНЕНИЕ

8

ПРОСТЫХ ШАГОВ

1

ЛИЧНЫЙ МАРШРУТ



Совет: Не пытайтесь заполнить тетрадь «правильно». Она нужна, чтобы зафиксировать вашу текущую точку и понять, что делать дальше.

01. Моя стартовая точка

Отметьте, насколько каждое утверждение подходит именно вам.

Утверждение	Да	Частично	Пока нет
Я понимаю основные принципы сбалансированного питания	☐	☐	☐
Мне интересно разбираться в составе продуктов и рационе	☐	☐	☐
Мне нравится работать с информацией и искать закономерности	☐	☐	☐
Мне комфортно общаться с людьми и задавать вопросы	☐	☐	☐
Я умею объяснять сложное простыми словами	☐	☐	☐
Я готов изучать основы анатомии и физиологии	☐	☐	☐
Я понимаю, что специалист по питанию не заменяет врача	☐	☐	☐
Мне интересно не только собственное питание, но и работа с запросами других людей	☐	☐	☐

Что уже поможет мне на старте?

.....

.....

Что пока вызывает вопросы?

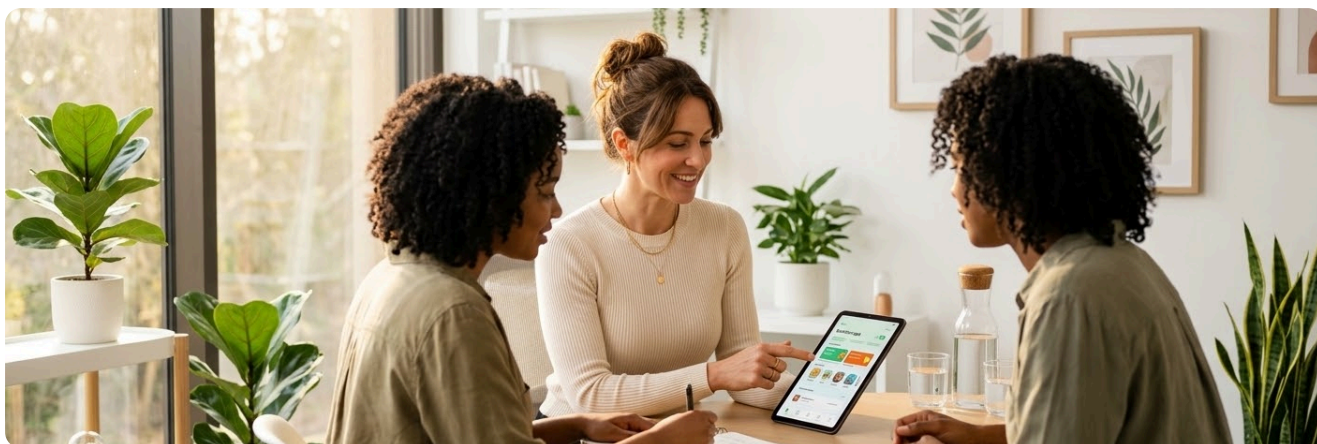
.....

.....

02. Для себя или как профессия?

Отметьте, какая цель вам ближе всего на данный момент.

- ☐ **Для себя**— Чтобы лучше разобраться в собственном питании.
- ☐ **Для семьи**— Чтобы применять знания в семье.
- ☐ **Дополнение к профессии**— Как дополнение к текущей профессии.
- ☐ **Работа с клиентами** — Чтобы консультировать людей по вопросам питания в пределах своей компетенции.
- ☐ **Собственная практика**— Чтобы со временем развивать собственную практику.
- ☐ **Пока не знаю**— хочу сначала разобраться в профессии.

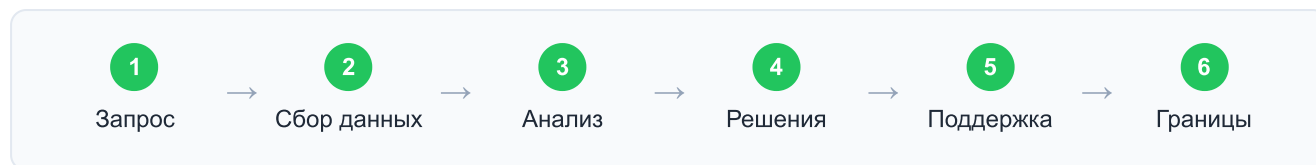


Что меня привлекает?

Что меня останавливает?

03. Как выглядит работа специалиста

Работа нутрициолога — это не только составление меню. Процесс включает несколько этапов:



Что из этого мне интереснее всего?

- | | |
|--|---|
| ☐ Разбирать рацион | ☐ Сопровождать изменения |
| ☐ Общаться и задавать вопросы | ☐ Изучать научную информацию |
| ☐ Объяснять принципы питания | ☐ Создавать контент |
| ☐ Работать с привычками | |

04. Направления профессии

Выберите три направления, которые хочется изучить подробнее:

- | | |
|---|--|
| ☐ Питание взрослых | ☐ Пищевые привычки |
| ☐ Семья и дети | ☐ Образовательный контент |
| ☐ Спортивное питание | ☐ Частная практика |

Мои топ-3 направления и почему:



05. Что нужно изучить для старта

Оцените свой уровень по каждому блоку знаний, чтобы понять, на чем сфокусироваться в обучении.

Блок знаний	Знаю	Нужно углубить	Нужно изучить
Анатомия и физиология	☐	☐	☐
Макро- и микронутриенты	☐	☐	☐
Энергетический обмен	☐	☐	☐
Анализ рациона	☐	☐	☐
Пищевые привычки	☐	☐	☐
Консультирование	☐	☐	☐
Границы компетенции	☐	☐	☐

Какие три блока мне важнее всего изучить?

06. Границы профессии

Где заканчивается работа нутрициолога? Рассмотрите эти ситуации.

Кейс 1: Клиент просит объяснить, как сделать рацион регулярнее и добавить больше разнообразных продуктов.

Кейс 2: Клиент просит поставить диагноз по анализам и сказать, что у него за заболевание.

Кейс 3: Клиент хочет отменить препарат, который назначил врач: ему кажется, что он не подходит.

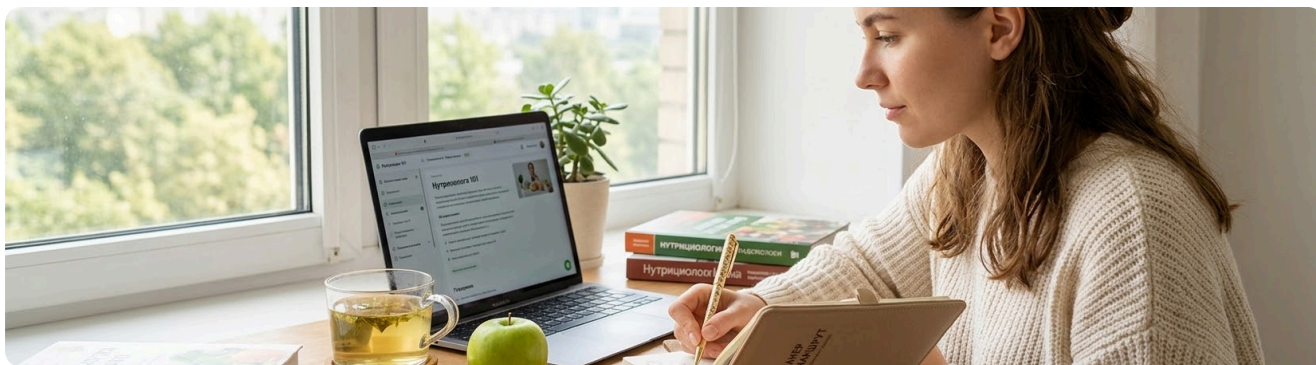


Комментарий эксперта (Наталия Муратова): «Профессиональная граница — тоже навык. Хороший специалист понимает не только, что он может сделать, но и когда вопрос нужно передать врачу».

07. Как выбирать обучение

Сравнивайте программы не только по цене, но и по тому, насколько они помогают решить вашу задачу.

Критерий	Важно	Не принципиально
Содержание и глубина подготовки	☐	☐
Практика и работа с кейсами	☐	☐
Формат обучения и итоговый документ	☐	☐



08. Мой маршрут в профессию

Соберите ответы из предыдущих разделов в один план.

1. Сейчас

Что у меня уже есть?

2. Учусь

Какие знания хочу получить?

3. Практикую

Какие навыки хочу попробовать?

4. Следующий шаг

Что сделаю после обучения?

09. Следующий шаг

Сравните свой маршрут с программами ИМО. Сначала определите свою цель, затем сравните содержание, глубину и практическую часть программ.

252 часа

Базовая системная подготовка

502 часа

Широкая профессиональная база

1002 часа

Максимальная глубина программы

Посмотреть программы обучения:

institut-medicina.ru/nutritsiologiya/