

## **Регламент работы консультационного центра нутрициологии**

### **1. Цели и задачи консультационного центра:**

- Предоставление квалифицированной помощи и консультаций в области питания и здорового образа жизни;
- Разработка индивидуальных программ питания и общих рекомендаций по физической активности с учетом потребностей и целей клиента;
- Повышение осведомленности населения о важности правильного питания и его влиянии на здоровье;
- Разработка программ корпоративного питания, организация обучающих лекций и мастер-классов для сотрудников, разработка меню и организация доставки питания;
- Работа с предприятиями общественного питания, разработка ТТК (технико-технологических карт), расчет КБЖУ блюд;
- Проведение профилактической работы по охране здоровья граждан, пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния, физической культуры и спорта и содействие в этой деятельности;
- Обеспечение эффективного онлайн-консультирования.

### **2. Компетенции нутрициологов:**

- Глубокие знания в области физиологии человека, психологии пищевого поведения и общественного здравоохранения;
- Умение анализировать пищевые привычки, оценивать рацион и разрабатывать индивидуальные планы питания;
- Навыки мотивационного консультирования и работы с клиентами с пищевыми расстройствами;

- Знания норм физической активности для разных групп населения;
- Опыт работы с узкопрофильными группами, такими как дети, беременные, пожилые и клиенты с ограничениями по медицинским показаниям;
- Понимание принципов работы с психологическими аспектами питания и разработка методик снятия стресса;
- Глубокие знания в области технологий пищевых производств, методах обработки, безопасности, заготовления и хранения продуктов;
- Теория приготовления здоровых блюд и практика готовки, подбор рецептов.

### **3. База знаний и методики:**

- Глубокие знания в области систем питания: метод Гарвардской тарелки, средиземноморская диета, DASH, MIND, LOW FODMAP, интуитивное и осознанное питание, Healthy Eating Pyramid, канадские рекомендации по питанию, северная диета, вегетарианство, флекситарианство;
- Знания в области метаболизма, микроэлементов, нутригеномики и микробиоты кишечника;
- Использование лабораторных методов оценки состава пищевых продуктов и анализа рациона;
- Разработка индивидуальных планов питания с учетом особенностей клиента, его целей и медицинских показателей;
- Применение методов оценки дневника питания, размера порции и энергетического баланса. Преимущество визуальной оценки порций, отказ от подсчета калорий и взвешивания еды, за редкими исключениями;
- Оценка составов продуктов, умение читать этикетки, понимание назначения пищевых добавок, в том числе с индексом «Е»;
- Разбор продуктовой корзины, в т.ч. с учетом социально-экономических факторов и географического региона;
- Умение работать с различными источниками информации для анализа современных исследований и выбора качественных данных, которые могут быть применены в работе;

- Навыки работы с различными методиками психологической поддержки и формирования здоровых пищевых привычек:
  - Психология пищевого поведения в норме и при нарушениях;
  - Умение работать с инструментами для тестирования; расстройств пищевого поведения и адресовать результаты клиенту, при необходимости направлять к врачу-специалисту;
  - Комплексный подход к ведению клиента;
  - Интуитивное питание;
  - Работа с компульсивным перееданием;
  - Телесно-ориентированная терапия;
  - Понимание стресса и практические методики снятия стресса;
  - Теория формирования и смены привычек;
  - Азы методик развития эмоционального интеллекта и управления эмоциями;
  - Методики разделения эмоционального и физиологического голода;
  - Методики распознавания ощущения сытости;
  - Постановка целей и их достижения;
  - Работа с мотивацией и выгоранием;
  - Базовые практики формирования осознанности в выборе;
  - Факторы, влияющие на энергию в теле помимо питания - сон, физ. нагрузка, стресс, эмоциональные состояния.

#### 4. Структура консультации:

- Знакомство, сбор необходимой информации;
- Оценка общей информации и текущего питания клиента;
- Составление индивидуального плана питания и тренировок;
- Проведение мотивационного консультирования и разработка стратегии достижения поставленных целей:
  - Эмпатия и поддержка: Установление доверительного отношения с клиентом, проявление понимания его ситуации, эмоциональной составляющей и мотиваций;
  - Центрированность на клиенте: Ориентация на клиента, учет его целей, ценностей и жизненного контекста в разработке плана действий;
  - Сотрудничество и партнерство: Работа над целями совместно с клиентом, а не диктование решений сверху вниз;

- Осознание противоречий: Помощь клиенту осознать противоречия между его текущими действиями и целями, стимулирование размышлений о необходимости изменений.
  - Активное слушание и провокационные вопросы: использование активного слушания и провокационных вопросов для стимулирования саморефлексии и мотивации к изменениям;
  - Развитие уверенности: поддержка развития у клиента уверенности в собственной способности изменить свои привычки и достигнуть поставленных целей;
  - Эффективное установление целей: помощь клиенту сформулировать конкретные, достижимые и значимые цели, которые будут мотивирующими для него;
  - Поощрение автономии: содействие развитию автономии клиента в принятии решений и осуществлении изменений;
  - Поддержка достижения малых побед: подчеркивание и поощрение достижения клиентом маленьких шагов и прогресса на пути к основным целям.;
  - Системный подход: учет влияния окружающей среды, социокультурного контекста и физиологических особенностей клиента при разработке индивидуального плана.
- Предоставление раздаточных материалов для печати или электронных документов;
  - Предложение мониторить цели по питанию и привычкам в удобном для клиента формате (электронные документы/печатные документы/фотодневник и сопровождение в чате);
  - Прогноз снижения веса или продвижения к другой цели по времени, предложение эффективной частоты повторных консультаций;
  - Соблюдение тайминга консультаций (60 минут), четкие договоренности по удобному времени для обратной связи в чате сопровождения;
  - Последовательное и посильное внедрение новых целей, обсуждение прогресса по целям, устранение препятствий по достижению целей;
  - Проведение регулярных онлайн-консультаций и сопровождение в мессенджере для контроля прогресса и коррекции плана;
  - План действий после завершения совместной работы на период поддержания результата.

## 5. Этика и принципы работы:

- Строгое соблюдение этических норм и конфиденциальности информации клиентов;
- Уважение к индивидуальным особенностям и пожеланиям клиентов, учитывая культурное и этническое разнообразие;
- Четкая ценовая политика и прозрачность во всех вопросах консультации;
- Нутрициолог практикует, используя принципы доказательного подхода в пределах своей компетенции, постоянно развивает и улучшает свои знания, и учитывает ограничения;
- Нутрициолог не оказывает медицинских услуг, как-то: не ставит диагнозы, не назначает препараты, будь то медикаменты, в т.ч. фитопрепараты и гомеопатия, инъекции, капельницы, биологически-активные добавки (БАД) и т.п., не назначает медицинские процедуры (инвазивные/неинвазивные), в т.ч. альтернативной или традиционной Восточной медицины, не назначает анализы и не интерпретирует их результаты;
- При необходимости нутрициолог обеспечивает перенаправление клиентов к медицинским специалистам, таким как врачи-терапевты, эндокринологи, гастроэнтерологи и т.д. для дополнительной консультации и медицинского обследования. Это особенно важно в случаях, когда консультант обнаруживает признаки серьезных медицинских проблем или патологий, требующих специализированного вмешательства;
- Для составления индивидуальных планов тренировок и коррекции выполнения упражнений нутрициолог направляет клиентов к тренерам-специалистам;
- RESPECT:
  - R** - recognize the inherent worth of all human beings – признать ценность, присущую всем людям
  - E** - eliminate bias and stereotypes - устранить предвзятость и стереотипы
  - S** - speak with people, not at them - говорить с людьми, а не говорить людям
  - P** - practice empathy - практиковать сочувствие
  - E** - empower people to change - помогать людям измениться
  - C** - create an environment of trust - создать атмосферу доверия
  - T** - treat clients as the experts of themselves - обращаться с клиентами, как с экспертами себя.

- Использование техники **OARS**  
**O** - open-ended – questions - открытые вопросы  
**A** - affirmations - позитивные подтверждения  
**R** - reflexions - активное слушание  
**S** – summaries - резюмирование

#### 6. **Оценка эффективности:**

- Систематический анализ результатов консультаций и прогресса клиентов;
- Использование статистических методов и эпидемиологических данных для оценки эффективности профилактической работы;
- Постоянное обновление базы знаний и методик в соответствии с научными исследованиями и международными рекомендациями;
- Профессиональное сообщество:
  - Регулярные интервизии и супервизии
  - Работа с ментором
  - Открытые консультации
  - Участие в конференциях и круглых-столах
  - Чат-консилиум

#### 7. **Использование рекомендаций мировых организаций здравоохранения:**

- Нутрициологи консультационного центра опираются на рекомендации и стандарты, предложенные ведущими мировыми организациями здравоохранения, такими как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Министерство здравоохранения РФ, Американская администрация по контролю за продуктами и лекарствами (FDA), и других;
- Это включает в себя использование актуальных научных данных и рекомендаций по питанию и образу жизни для разработки индивидуальных планов консультаций, таких как рекомендации по сну (National Sleep Foundation), индекс массы тела (ИМТ по формулам Мифлин-Сан-Жеор и Харрис-Бенедикт) и обхват талии, соотношение обхвата талии и бедер (по классификации ВОЗ), тесты для проверки расстройств (DEBQ/EAT-26/BES/переведенный тест ORTO-15 для

оценки степени развития нервной орторексии, перевод официального опросника L.M. Domini) и др.;

- Стремление к соблюдению международных стандартов и рекомендаций способствует повышению качества услуг и эффективности консультаций в целом;

Данный регламент обеспечивает высокий уровень профессионализма и качества услуг в консультационном центре по нутрициологии, способствуя улучшению здоровья и качества жизни клиентов.

Данный регламент может быть изменен и дополнен без уведомления участников.