



## в разработке материалов проекта принимали участие следующие специалисты:



- \* Врачи педиатры
- \* Психологи
- \* Диетологи
- \* Эндокринологи
- \* Нутрициологи

### Перинатальное развитие, беременность и кормление грудью

- ✓ Планирование беременности. Какие анализы сдать мужчине и женщине.
- ✓ Развитие плода (особенности каждого периода, на что обратить внимание, что скорректировать)
- ✓ Питание во время беременности. Особенности и коррекция.
- ✓ Питание кормящих женщин



## Дети первого года жизни

### Диетология и нутрициология

- ✓ Особенности развития детской пищеварительной системы
- ✓ Грудное вскармливание. Лактация.
- ✓ Смешанное и искусственное вскармливание.
- ✓ Питание недоношенных детей.
- ✓ Особенности прикорма.
- ✓ Оценка физического развития на первом году жизни
- ✓ Развитие опорно-двигательной системы ребенка
- ✓ Вакцинация, план прививок
- ✓ Особенности периода прорезывания зубов
- ✓ Режим дня и здоровый сон малыша
- ✓ Грудничковый массаж и гимнастика
- ✓ Безопасный и экологичный быт малыша (косметика, уходовые средства, средства гигиены, предметы быта и кормления, детская посуда и мебель)

## Дети первого года жизни

### Психомоторное развитие

- ✓ Психомоторное развитие. Навыки ребенка до года.
- ✓ Диспансерное наблюдение на первом году жизни.
- ✓ Нужна ли ребенку пустышка.
- ✓ Игры и игрушки (какие и в каком возрасте).
- ✓ Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка.



## Дети преддошкольного и дошкольного возраста (1-6 лет)

### Диетология и нутрициология

- ✓ Питание детей от 1 года до 3 лет.
- ✓ Питание ребенка от 3 до 7 лет.
- ✓ Питание вне дома (в детском саду, кафе, гостях).

## Дети преддошкольного и дошкольного возраста (1-6 лет)

### Физическое развитие

- ✓ Оценка физического развития.
- ✓ Часто болеющие дети.

## Дети преддошкольного и дошкольного возраста (1-6 лет)

### Физическое развитие

- ✓ Развитие детской психики. (тесты готовности к школе)
- ✓ Особенности дети (особенности оценки пищевого статуса у детей с неврологической патологией)
- ✓ Социализация детей в ДООУ
- ✓ Возрастные кризисы
- ✓ Принципы формирования самостоятельности и ответственности ребенка
- ✓ Психология питания. Формирование пищевого поведения



## **Школьный и подростковый возраст (от 7 лет и старше)**

### Диетология и нутрициология

- ✓ Питание детей от 7 ми и старше.
- ✓ Питание детей от 11 до 18 лет.
- ✓ Особенности питания в школе.
- ✓ Особенности питания детей-вегетарианцев.
- ✓ Питание и спорт (дети-спортсмены).
- ✓ Пищевые расстройства и коррекция.

## **Школьный и подростковый возраст (от 7 лет и старше)**

### Физическое развитие

- ✓ Показатели нормы физического развития, методы оценки.
- ✓ Пубертатный скачок роста. Физическое и половое развитие.

## **Школьный и подростковый возраст (от 7 лет и старше)**

### Физическое развитие

- ✓ Интеллектуальное развитие.
- ✓ Эмоциональный интеллект.
- ✓ Пубертат и стрессы. Как пережить подростковый возраст.
- ✓ Профилактика правонарушений и зависимостей.



## Дополнительные материалы

- ✓ Психосоматика основных состояний и заболеваний у детей и их коррекция.
- ✓ Переваривание и всасывание белков, жиров и углеводов.
- ✓ Здоровый микробиом и его влияние на полноценное здоровье ребенка.
- ✓ Расшифровка анализов (ОАК, ОАМ, биохимия крови, копрограмма).
- ✓ Образ жизни и режим дня.
- ✓ Формирование крепкого иммунитета.
- ✓ Сахаромания. Что с ней делать?
- ✓ Как вырастить чемпиона.
- ✓ Значение генетики в формировании здоровья ребенка. Эпигенетика, нутригенетика.
- ✓ Витамины и минеральные вещества в питании и поддержании здоровья детей.
- ✓ Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей и подростков.
- ✓ Оценка физического развития детей с помощью программы Anthro и Anthro+.
- ✓ Лайфхаки "Как накормить "малоежку".
- ✓ Сборник рецептов детского питания.
- ✓ Сборник упражнений по развитию мелкой моторики.
- ✓ Сборник развивающих игр для детей.
- ✓ Сборник упражнений по речевому развитию.



## Диетотерапия при заболеваниях, дефицитных состояниях и их своевременная профилактика

- ✓ Синдром срыгиваний, кишечные колики, нарушение стула.
- ✓ Пищевая непереносимость и аллергические реакции. Особенности питания.
- ✓ Дефицитные состояния и их коррекция.
- ✓ Питание ребенка при различных заболеваниях.
- ✓ Вирусные и инфекционные заболевания.
- ✓ Диетотерапия при нарушениях здоровья.
- ✓ Гормональное здоровье.
- ✓ Недостаток веса. Коррекция.
- ✓ Ожирение. Коррекция.