ЧПОУ "СККИТ"

Консультант по рациональному и здоровому питанию

Новые технологии сбережения здоровья: от теории рационального питания и оценки пищевого статуса до цифровых сервисов 2026 года и связи питания со зрением.

АКТУАЛЬНОСТЬ · 2026

Почему тема питания — это технология сбережения здоровья

3

тренда-драйвера

Персонализация, функциональные продукты, цифровые сервисы

Профилактика

вместо лечения

Растёт запрос на превентивный подход к здоровью

ИИ

в консультировании

Планировщики питания и цифровое сопровождение клиента

Питание становится управляемой технологией профилактики, а не просто рекомендацией

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Рациональное питание: четыре принципа, на которых строится всё остальное

- **Энергетический баланс** Калорийность рациона должна соответствовать энерготратам: профицит ведёт к набору массы, дефицит — к потере мышечной ткани.
- **Сбалансированность макронутриентов** Белки, жиры и углеводы в физиологичных пропорциях — основа рациона; белок поддерживает мышцы, жиры — гормоны и клеточные мембраны.
- **Микронутриенты** Витамины, минералы и пищевые волокна обеспечивают обмен веществ, иммунитет и здоровье глаз — их дефицит часто скрыт.
- **Режим приёмов пищи** Регулярность и распределение калорий по приёмам пищи поддерживают стабильную глюкозу и помогают удерживать результат.

НОРМЫ МР 2.3.1.0253-21

Нормы физиологических потребностей: что закладывается в рацион

Показатель	Мужчины 18–29 лет	Женщины 18–29 лет	Мужчины 30–39 лет	Женщины 30–39 лет
Энергия, ккал/сут (I группа активности)	2450	2000	2300	1900
Энергия, ккал/сут (II группа активности)	2800	2200	2650	2100
Белки, % от калорийности	12	12	12	12
Жиры, % от калорийности	30	30	30	30
Углеводы, % от калорийности	58	58	58	58
Витамин С, мг/сут	100	100	100	100
Кальций, мг/сут	1200	1200	1200	1200

Ориентиры Роспотребнадзора — база для расчёта любого персонального рациона

Источник: МР 2.3.1.0253-21, Роспотребнадзор, 2021

ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО СТАТУСА

Оценка пищевого статуса: этапы и методы

1

Антропометрия

ИМТ, окружность талии и бёдер — быстрый скрининг избыточной массы и абдоминального ожирения.

2

Биоимпедансный анализ

Состав тела: доля жировой и мышечной массы, уровень гидратации — объективная основа для расчёта калорийности.

3

Анализ фактического питания

Дневник питания и частотный опросник показывают реальный рацион, его калорийность и дефициты нутриентов.

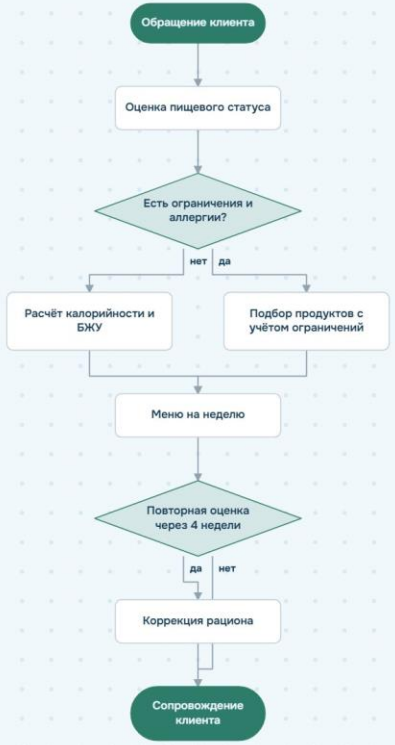
4

Лабораторные маркеры и заключение

Биохимия крови и итоговое заключение с персональными рекомендациями по рациону.

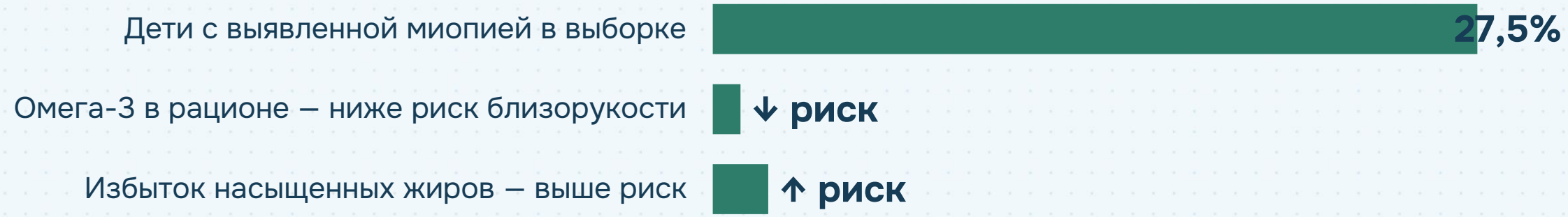
АЛГОРИТМ РАБОТЫ КОНСУЛЬТАНТА

От оценки к рациону: как составляется персональный план питания



Повторная оценка статуса — обязательный этап: рацион корректируется по объективным данным, а не по ощущениям.

Питание и зрение: что показывают исследования 2025 года

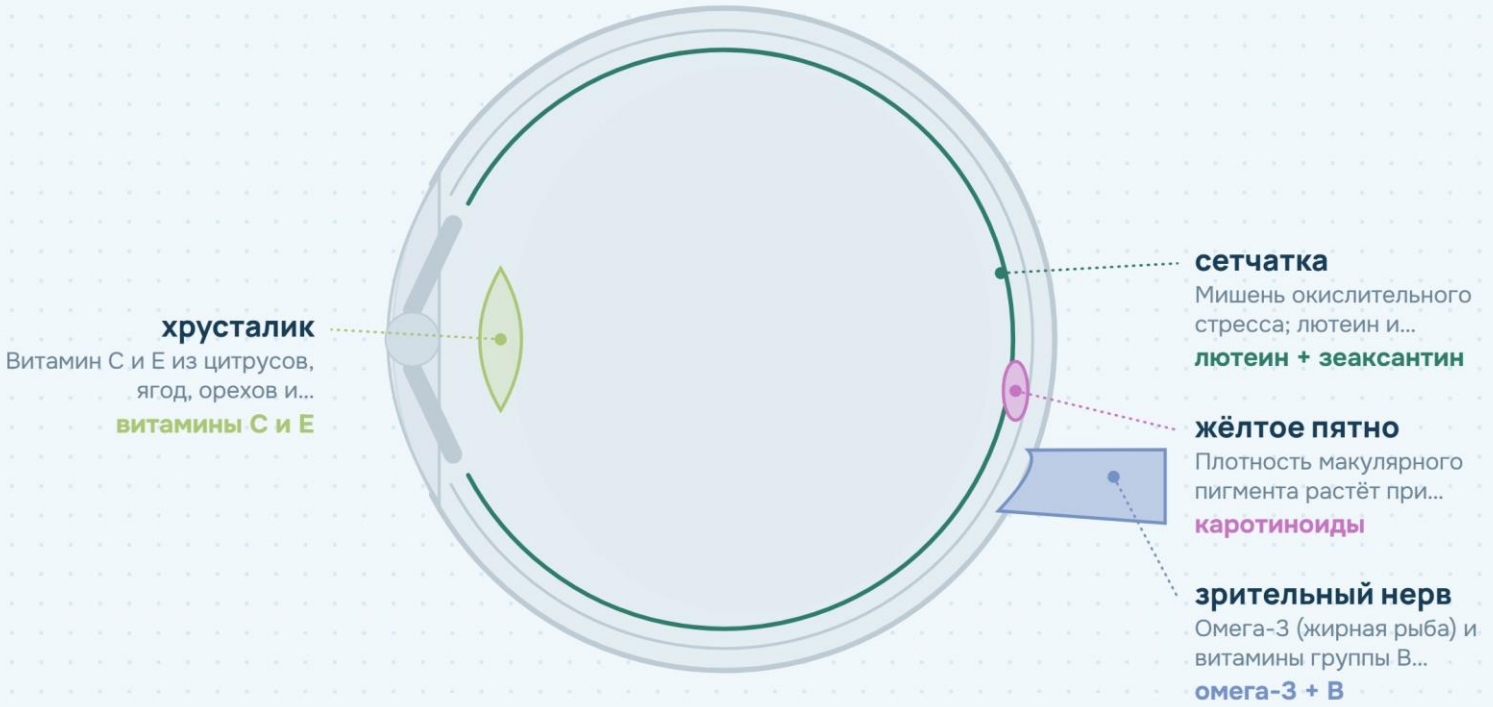


Ключевые нутриенты для глаз: лютеин, зеаксантин, витамины A, C, E, цинк

Исследование китайских учёных, 2025 (выборка >1000 детей)

ПИТАНИЕ И ЗРЕНИЕ

Какие структуры глаза защищает питание



Насыщенные жиры повышают риск близорукости, омега-3 — снижает (исследование >1000 детей, 2025).

Исследование >1000 детей, 2025; обзор питания и зрения, 2025

КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Организация консультационной деятельности: модель работы консультанта

01

Первичная встреча и анамнез

Знакомство, сбор пищевого анамнеза, привычек, образа жизни, жалоб и целей клиента; уточнение медицинских ограничений.

02

Оценка пищевого статуса

Антропометрия, биоимпедансный анализ состава тела, анализ дневника питания и лабораторных показателей.

03

Составление плана питания

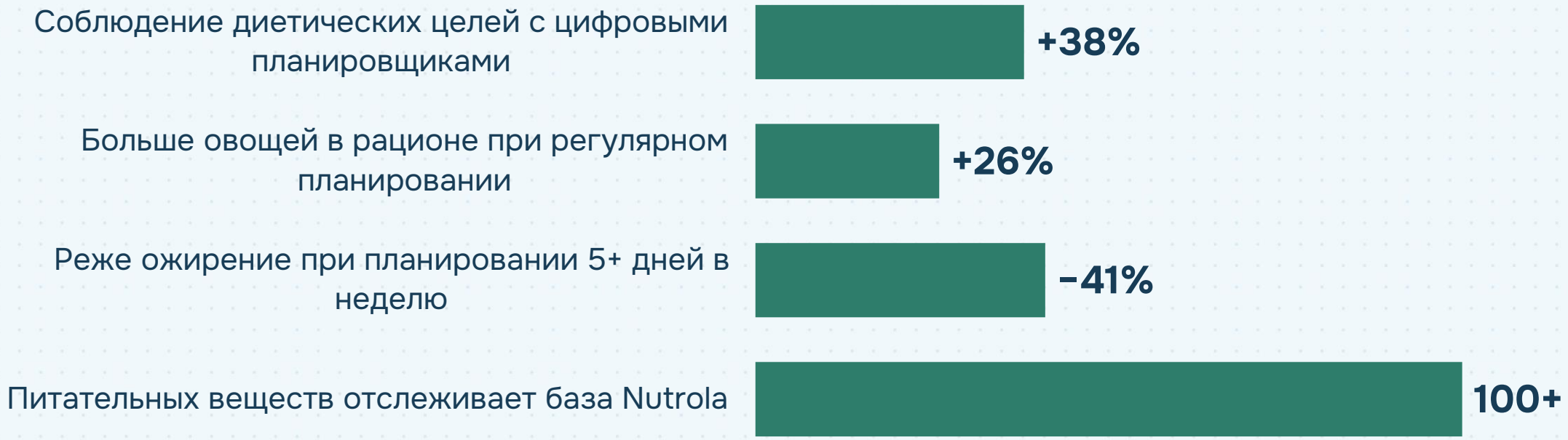
Персонализированный рацион под цель, образ жизни и бюджет; обучение клиента базовым принципам.

04

Сопровождение и повторные консультации

Регулярные контрольные встречи, корректировка рациона, поддержка и закрепление результата.

Что дают цифровые инструменты консультанта по питанию



Цифровые планировщики экономят время на рутине и повышают приверженность рациону

Nutrients, 2024; American Journal of Preventive Medicine, 2023; Nutrola, 2026

КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правовые и этические рамки онлайн-консультирования

01

Данные о здоровье — особый режим

Сведения о здоровье относятся к персональным данным. С 1 июля 2025 года требования 152-ФЗ ужесточены: нужно явное согласие и защищённые каналы связи.

02

Российские серверы и защита

Хранение и обработка данных — на серверах в России, с шифрованием переписки и ограничением доступа. Это и требование закона, и условие доверия клиента.

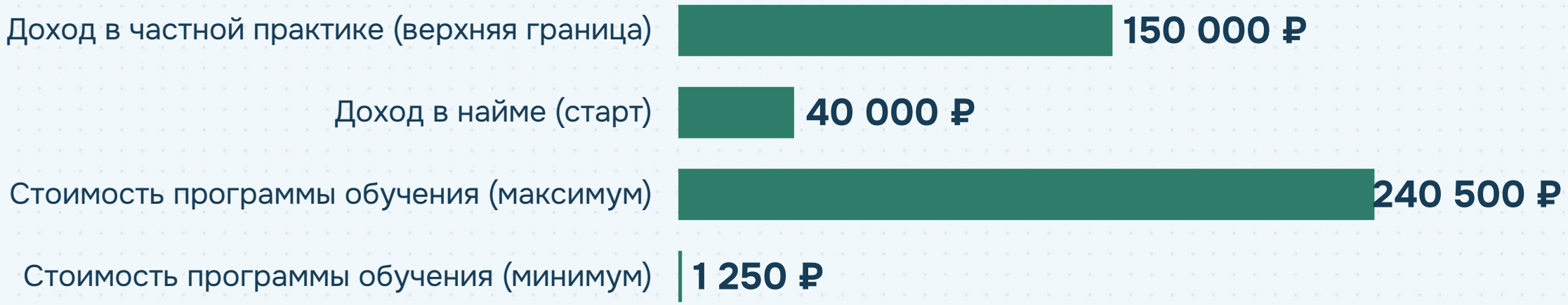
03

Границы компетенции

Консультант составляет рацион и оценивает пищевой статус, но не ставит диагнозы и не назначает лечение. При тревожных симптомах — направление к врачу.

Источник: Федеральный закон № 152-ФЗ «О персональных данных»

Рынок и доходы консультанта по питанию в 2026 году



Разброс цен на обучение — почти 200-кратный: выбирать программу стоит по практике и наставничеству, а не по цене.

Источник: обзор курсов и зарплат нутрициолога, Checkroi, 2026

ПЛАН ВНЕДРЕНИЯ

Дорожная карта внедрения: от теории к практике

Этап 1 — ГОТОВО

- ~~Профильная подготовка по рациональному питанию~~
- ~~подтверждение квалификации и допуска к консультированию~~

Этап 2 — ГОТОВО

- ~~Выбор платформы для онлайн-приёма, анкет, расчёта рационов и ведения карт клиентов с защитой персональных данных~~

Этап 3 — СЕЙЧАС

- **Отработка протокола оценки пищевого статуса: антропометрия, биоимпеданс, дневники питания**
- **первые рационы и обратная связь**

Этап 4 — ПЛАН

- **Онлайн-формат и групповые программы: рост числа клиентов, автоматизация отчётов, расширение направлений**

ФИНАЛ

Выводы и рекомендации

Рацион строится от оценки статуса, а не от шаблона; цифровые инструменты снимают рутину, но не заменяют специалиста; питание — управляемый фактор риска для зрения и общего здоровья.