

აუნივერსიტეტო უწყვეტი განათლების

სასერტიფიკატო კურსი

კურსის სახელწოდება:	საბაზისო კურსი ზოგად და სპორტის ნუტრიციოლოგიაში
კურსის მოცულობა:	39 სთ
კურსის ხელმძღვანელები	ქეთევან დადიანი -თსუ-ს მედიცინის ფაკულტეტის ასოცირებული პროფესორი; ეკა ბობოხიძე -დიდი ბრიტანეთის რეგისტრირებული ნუტრიციოლოგი, თსუ-ს მოწვეული სპეციალისტი.
კურსის განხორციელებისათვის აუცილებელი ადამიანური რესურსები (გთხოვთ, თან დაურთოთ CV)	საუნივერსიტეტო უწყვეტი განათლების სასერტიფიკატო კურსის (შემდგომში „უწყვეტი განათლების კურსი“) განხორციელებაში ჩართული პირები: 1. ქეთევან ბერიძე -სსიპ „საქართველოს ფიზიკური აღზრდისა და სპორტის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტი“ -ს სპორტული მედიცინისა და კინეზოლოგიის კათედრის გამგე, ნუტრიციოლოგი; 2. გიორგი მიქაძე -თსუ დიპლომისშემდგომი განათლების სასერტიფიკატო კურსების „სურსათის უვნებლობა“; „სურსათის უვნებლობის მართვა - საფრთხის ანალიზისა და კრიტიკული საკონტროლო წერტილების (HACCP) სისტემა“ და ტრენინგ-კურსის „სურსათის ეტიკეტირება“ ხელმძღვანელი (ყველა CV თან ერთვის)
სწავლების ენა:	ქართული
სამიზნე ჯგუფი:	კურსის სამიზნე ჯგუფს შესაძლოა წარმოადგენდნენ როგორც დიპლომირებული, ასევე ზოგადი განათლების მქონე პირები, ასევე კვების მეცნიერებების ან მომიჯნავე პროფესიების (ექიმი, ბიოლოგი,

	<p>სურსათის ტექნოლოგი, კულინარი და სხვა) წარმომადგენლები, რომელთაც თავიანთი საქმიანობიდან ან სამომავლო პერსპექტივებიდან გამომდინარე აქვთ დაინტერესება აღნიშნული პროგრამის გავლისა, ასევე ჭარბი წონის მქონე, სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობით დაკავებული პირები, რომელთაც აქვთ სურვილი ფიზიკურ აქტივობის შესაბამისი ჯანსაღი დიეტის თაობაზე მიიღონ ინფორმაცია, ან პირები, რომელთაც აქვთ მზარდი ინტერესი სხვადასხვა ნუტრიენტებით, მ.შ. ვიტამინებისა და მინერალების ჭარბი ან არასაკმარისი მოხმარებით გამოწვეული არასასურველი ჯანმრთელობითი ეფექტების მიმართ, სასურსათო პროდუქტების კვებითი ღირებულების მიმართ, ან სურსათის ბიზნეს-ოპერატორები, რომელთაც სურთ მიმართონ შესაბამის კომპეტენტურ უწყებებს მათ მიერ პროდუცირებული პროდუქციის კვებითი ღირებულების ან ჯანმრთელობის განაცხადით.</p>
<p>კურსში ჩართვის წინაპირობა მსმენელთათვის:</p>	<p>ზოგადი განათლების საბაზო საფეხური. დამატებითი მოთხოვნაა-მინიმალური ასაკი 18 წელი.</p>
<p>კურსის მიზანი:</p>	<p>კურსის მიზანია მოამზადოს სპეციალისტები, რომლებსაც სჭირდებათ ან დაინტერესებულნი არიან შეიძინონ ზოგადი ცოდნა და გარკვეული პრაქტიკული უნარ-ჩვევები საბაზისო ნუტრიციოლოგიის სფეროში, ასევე დაადასტურონ თავიანთი კომპეტენციები ჯანსაღი კვების დაგეგმვის, კვებითი სტატუსის შეფასების, სხვადასხვა ფიზიკური აქტივობით დაკავებულ პირთა ჯანსაღი კვების პრინციპებზე.</p>
<p>სწავლის შედეგები:</p>	<p>კურსის გავლის შემდეგ მსმენელი შეიძენს:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ცოდნას ნუტრიენტების (მ.შ. მაკრო- და მიკრო-ნუტრიენტების) მნიშვნელობასა და ნორმირების საკითხებზე, მოხმარების რეკომენდებულ დოზებზე, მოსახლეობის ფაქტიური კვების საკითხებზე, სასურსათო პროდუქტების ჯგუფებსა და არსებულ სისტემებზე; ჯანსაღი კვების დაგეგმვასა და კვების ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების თავისებურებებზე ასაკობრივი და სხვა ფაქტორების გათვალისწინებით, კვებითი ჩვევების ტვირთზე ქრონიკული დაავადებების განპირობების საკითხებში,

ნუტრიციულ რეკომენდაციებზე მოსახლეობის სხვადასხვა ჯგუფისთვის, მ.შ. სპორტსმენებისთვის; ჯანსაღი სურსათზე არსებულ ძირითად საკანონმდებლო მოთხოვნებზე; სურსათის ეტიკეტირების საკითხებზე და ასევე სურსათის უსაფრთხოების თანამედროვე მიდგომებზე. აღნიშნული საკითხები განხილულ იქნება როგორც საქართველოში მოქმედი კანონმდებლობის, ასევე საერთაშორისო და ევროპული ორგანიზაციების რეკომენდაციების გათვალისწინებით.

2. ცოდნის პრაქტიკაში გამოყენების უნარს: მსმენელი შეძლებს მიღებული ცოდნა გამოიყენოს პრაქტიკაში და განახორციელოს სხვადასხვა სასურსათო ჯგუფების შერჩევა რაციონალური კვების დაგეგმვის მიზნით, ამასთან გამოთვალოს კერძების გამოსავალი, მათი ენერგეტიკული და კვებითი ღირებულებები, სწორად წაიკითხოს და გაანალიზოს სურსათის ეტიკეტზე დატანილი ინფორმაცია და მოახდინოს ჯანსაღი სურსათის განაცხადისთვის საჭირო ინფორმაციის იდენტიფიცირება. განსაზღვროს მოსახლეობის სხვადასხვა ჯგუფის საჭიროებები კვების ხასიათზე, მათი ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების გათვალისწინებით.

3. შეფასებისა და დასკვნის უნარს: შეძლებს შეაფასოს სურსათის ეტიკეტზე (მ.შ. ალერგენებზე) არსებული ინფორმაციისა და განსაკუთრებული კვებითი ღირებულებისა და ჯანმრთელობის ნიშანდების დადგენილ მოთხოვნებთან შესაბამისობა, ამოიცნოს ფიზიოლოგიური მოთხოვნებთან შესაბამისი თუ შეუსაბამო სასურსათო პროდუქტი, მოწყვლად ჯგუფებს მიაწოდოს შესაბამისი რჩევები და რეკომენდაციები.

4. სწავლის უნარს: მიღებული ცოდნისა და ინფორმაციის საფუძველზე მოიძიოს შესაბამისი წყაროები, რომლებიც უზრუნველყოფენ მის უწყვეტ პროფესიულ განვითარებას.

5. კომუნიკაციის უნარს: შეეძლება კომუნიკაციის დამყარება ბიზნეს-სუბიექტებთან, ამ სფეროში მოღვაწე და დაინტერესებულ სუბიექტებთან; ასევე შეიძენს სხვისი საუბრის მოსმენის, გააზრებისა და

	საჭიროებისას დაზუსტების უნარს, თავის საქმიანობაში საინფორმაციო და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენების უნარს.
სწავლის შედეგების მიღწევის მეთოდები:	კურსით გათვალისწინებული შედეგების მიღწევა უზრუნველყოფილი იქნება შემდეგი მეთოდებით: დისტანციური ლექცია, დისკუსია, გონების იერიში, დემონსტრაცია, სავარჯიშო.
მსმენელის შეფასების სიტემა:	<p>მსმენელების შეფასება მოხდება, როგორც შუალედური შეფასების გზით (თითოეული მოდულის გავლის შემდგომი ტესტირება ან შესაბამისი აქტივობის ჩათვლა), რათა დაშვებულ იქნენ გამოცდაზე, ასევე დასკვნითი (საბოლოო) ტესტირების გზით.</p> <p>შეფასების ფორმები:</p> <p>წერთი გამოკითხვა (საბოლოო ტესტირება) – 100%, საბოლოო ტესტირების გამსვლელი ქულაა- 70%.</p> <p>შეფასების კრიტერიუმები; დასკვნით (საბოლოო) გამოცდაზე / ტესტირებაზე დაშვების წინაპირობაა მინიმუმ 30 საათზე დასწრება და თითოეულ პედაგოგთან მოდულების ჩათვლა.</p>
სერტიფიკატის მინიჭების მოთხოვნები:	სერტიფიკატის მინიჭება შესაძლებელი იქნება პროგრამით გათვალისწინებული სწავლის შედეგების მიღწევის შემდეგ, რაც გამოიხატება მონაწილეთა შეფასების სისტემაში (ტესტირება) ასახული კომპონენტების 70%-იანი ზღვარის გადალახვის შემთხვევაში.
კურსის განხორციელებისათვის საჭირო მატერიალურ-ტექნიკური რესურსები:	სასწავლო პროცესი წარიმართება დისტანციურ ფორმატში, პედაგოგების პირადი აღჭურვილობა და ინტერნეტზე წვდომით. თსუ-ს მხრიდან მატერიალურ-ტექნიკური რესურსების საჭიროება გათვალისწინებულია მხოლოდ ტესტირების ეტაპისთვის, რისთვისაც აუცილებელი იქნება მსმენელთათვის ტესტების ამოხსნა და ტესტირების ჩასატარებლად თსუ-ს აუდიტორიის გამოყოფა.

კურსის სტრუქტურა და შინაარსი

(მიუთითეთ ძირითადი საკითხები, საათების რაოდენობა თითოეული საკითხისათვის, ლიტერატურა)

#	თემა / სესია	საათების რაოდენობა თითოეული თემისათვის	მეთოდები	სასწავლო მასალა*
1.	<p>თემა N1 -შესავალი.</p> <p>ნუტრიციოლოგიის არსი, შესწავლის საგანი და მნიშვნელობა ადამიანის ჯანმრთელობაში.</p> <p>ნუტრიციოლოგიური მეცნიერებების მიმოხილვა, აქტუალობა და პრაქტიკული გამოყენება როგორც საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ხელშეწყობის მიზნით, ასევე კვების ბიზნესის განვითარებისათვის.</p>	1 სთ	ლექცია, დისკუსია,	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
2.	<p>თემა N2 -საკვები პროდუქტების ჯგუფები და სისტემები.</p> <p>საკვები პროდუქტების ჯგუფები და არსებული სისტემების მიმოხილვა. სურსათის 5 ძირითადი ჯგუფი, სხვადასხვა ჯგუფის ჯანსაღი კვების პრინციპები, კვებითი რეკომენდაციები.</p>	2 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო.	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
3.	<p>თემა N3 - მაკრონუტრიენტები (ცილები,</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია,	

	<p>ცხიმები, ნახშირწყლები), წყალი.</p> <p>თითოეული მაკრონუტრიენტის როლი და მნიშვნელობა ორგანიზმის ფუნქციონირებაში.</p> <p>სურსათის ძირითადი წყაროები, არასაკმარისი და ჭარბი რაოდენობით მოხმარების პირობები და გამოწვეული შედეგები. მოხმარების რეკომენდირებული დოზები. სხვადასხვა ქვეყნის სქემატური მოდელები მაკრონუტრიენტების მარკეტინგულ კრიტერიუმებზე.</p>		<p>დემონსტრაცია, სავარჯიშო.</p>	
4.	<p>თემა N4 - მიკრონუტრიენტები (მინერალები, ვიტამინები) და წყალი.</p> <p>მინერალებისა (Ca, Na, P, Cl, K, Mg, S, Fe, Mn, Mg, Zn, Se, I, Mo, Cr) და ვიტამინების (A, C, D, E, K, B-ჯგუფი) როლი და მნიშვნელობა ადამიანის ჯანმრთელობაში, სურსათის ძირითადი წყაროები.</p> <p>მოხმარების რეკომენდირებული დოზები. ჯანსაღი კვების ხელშემწყობი სტანდარტების დამკვიდრების რეკომენდაციები.</p>	3 სთ	<p>ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო.</p>	<p>კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:</p>
5.	<p>თემა N5 - ნუტრიციული კომპიუტერული უზრუნველყოფის პროგრამები</p>	3 სთ	<p>ლექცია, დისკუსია, გონების იერიში, დემონსტრაცია,</p>	<p>კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება</p>

	პროგრამების შესაძლებლობები ს დემონსტრირების პრაქტიკული. სურსათის ულუფის განსაზღვრის პრინციპები.		სავარჯიშო.	სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
6.	თემა N6- სურსათის ეტიკეტირება ეტიკეტირების წესები, კანონმდებლობა, ეტიკეტის კითხვა და დატანილი ინფორმაციის გაანალიზება.	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
7.	თემა N7 - სურსათზე კვებით ღირებულებასა და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განცხადის განთავსების წესი. ვიტამინების, მინერალების და ზოგიერთი სხვა ნივთიერების სურსათში დამატების შესახებ. ეტიკეტირების გამოყენება ჯანსაღი კვებისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ხელშეწყობის მიზნით.	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:

8.	<p>თემა N8 - ნუტრიციული რეკომენდაციები და კვება ცხოვრების სხვადასხვა ეტაპზე.</p> <p>ტერმინები: რეკომენდირებული დღიური ნორმა, საშუალო დღიური მოთხოვნილება, ადექვატური დღიური მოხმარების დონე, დღიური ენერგეტიკული მოთხოვნილების ნორმები. არსებული რეკომენდაციები, გაიდლაინები და დადგენილი ნორმები (საქართველო VS ევროპა). კვების თავისებურებები დაბადებიდან სიბერემდე, სქესის, ასაკის, ფიზიკური აქტივობის და ფიზიოლოგიური ფაქტორების როლი ჯანსაღ კვებაში.</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
9.	<p>თემა N9 - სურსათით განპირობებული ალერგიები.</p> <p>სურსათით განპირობებული ალერგიები. ალერგიისა და აუტანლობის დეფინიცია, მსგავსება და განსხვავება. ცელიაკია, ლაქტოზის და გლუტენის აუტანლობა. ბავშვთა საკვებისმიერი ალერგიები.</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
10.	<p>თემა 10 - ნუტრიციოლოგია და ქრონიკული დაავადებების რისკი.</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია,	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული

	<p>კვებით განპირობებული ქრონიკული დაავადებები (გულ-სისხლძარღვთა, ჭარბი წონა და სიმსუქნე). სურსათის კატეგორიების მიმოხილვა, რომლებიც ასოცირდება ქრონიკული დაავადებების განვითარების მომატებულ რისკთან.</p>		სავარჯიშო	ული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
11.	<p>თემა 11 - ნუტრიციოლოგია და ქრონიკული დაავადებების რისკი.</p> <p>კვებით განპირობებული ქრონიკული დაავადებები (საჭმლის მომნელები სისტემის დაავადებები, სიმსივნეები, დიაბეტი). სურსათის კატეგორიების მიმოხილვა, რომლებიც ასოცირდება ქრონიკული დაავადებების განვითარების მომატებულ რისკთან.</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	კონსპექტები, რომელიც მომზადებული იქნება სხვადასხვა წყაროებზე დარდნობით:
12.	<p>თემა N12 - სპორტსმენის ნუტრიციული სტატუსი</p> <p>სპორტსმენის ნუტრიენტული მოთხოვნილების თავისებურებები;</p> <p>სარეკომენდაციო სიდიდეები სპორტული მზადების ეტაპის, დატვირთვის თავისებურებისა და საშეჯიბრო პერიოდის გათვალისწინებით;</p> <p>წყალზე მოთხოვნილება და მოთხოვნილების რეგულაცია;</p>	3 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	1. ქეთევან ბერიძე „ზოგადი და სპორტის ნუტრიციოლოგია“/ტომი 1/2022 წ; 2. კონსპექტები სხვადასხვა

				წყაროზე დაყრდნობით.
13.	<p>თემა N13 - სპორტსმენის კვების რეჟიმის და რაციონის დაგეგმვა</p> <p>სპორტსმენის კვების რეჟიმის დაგეგმვისათვის გასათვალისწინებელი ფაქტორები; კვების ოპტიმალური ჯერადობა დატვირთვის სიხშირისა და ხანგრძლივობის გათვალისწინებით; ენერგეტიკული მოთხოვნილების და ნუტრიენტთა ენერგეტიკული განაწილების თავისებურებები; სურსათის ულუფის განსაზღვრა და განაწილება დატვირთვის დროს, ხანგრძლივობის და დატვირთვის ხასიათის გათვალისწინებით.</p>	4 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	1.ქეთევან ბერიძე „ზოგადი და სპორტის ნუტრიციოლოგია“/ტომი 1/2022 წ; 2. კონსპექტები სხვადასხვა წყაროზე დაყრდნობით.
14.	<p>თემა N14 - ბიოლოგიურად აქტიური დანამატები (ბად) სპორტში</p> <p>ბიოლოგიურად აქტიური დანამატების გამოყენების საჭიროების განსაზღვრა სპორტსმენისათვის; პროტეინები, ამინომჟავები, გეინერები და სხვ. დოზირების მიღების დროის განსაზღვრა აღდგენისა და დატვირთვის პერიოდთან მიმართებაში; ბადების მოხმარებით გამოწვეული რისკები.</p>	2 სთ	ლექცია, დისკუსია, დემონსტრაცია, სავარჯიშო	1.ქეთევან ბერიძე „ზოგადი და სპორტის ნუტრიციოლოგია“/ტომი 1/2022 წ; 2. კონსპექტები სხვადასხვა წყაროზე

				დაყრდნობით.
		39 სთ		

სასწავლო ლიტერატურა

კონსპექტები მომზადდება სხვადასხვა მასალებზე, ინტერნეტ-წყაროებზე და საქართველოს კანონმდებლობაზე დაყრდნობით:

4. Introduction to Human Nutrition (The Nutrition Textbook Series) Edited by Michael J Gibney, Susan A Lanham-New, Aedin Cassidy and Hester H Vorster /2020/ WILEY-BLACKWELL.
5. Public Health Nutrition (The Nutrition Textbook Series) Edited by Judith L Buttriss, Ailsa A Welch, John M Kiarney and Susan A Lanham-New /2020/ WILEY-BLACKWELL.
6. ქეთევან ბერიძე „ზოგადი და სპორტის ნუტრიციოლოგია“/ტომი 1/2022 წ.
7. თამარ დარსანია „საკვები არსებობისა და თერაპიის საშუალება“/მონოგრაფია/2020 წ.
8. საქართველოს კანონმდებლობა.
9. და სხვა მასალები, მ.შ. რეკომენდებული ინტერნეტ წყაროები :
www.WHO.int; www.Codexalimentarius.net; www.wto.org; www.oie.int;
www.Consumersinternational.org ; www.efsa.eu.int;
 ასევე: <http://www.cdc.gov/nceh/>;
<http://www.mailman.columbia.edu/academics/degree-offerings/environmental-health-sciences>;
http://www.ph.ucla.edu/students_degree_ehsobj.html;
<http://www.jhsph.edu/dept/ehs/programs/non-degree/index.html>;

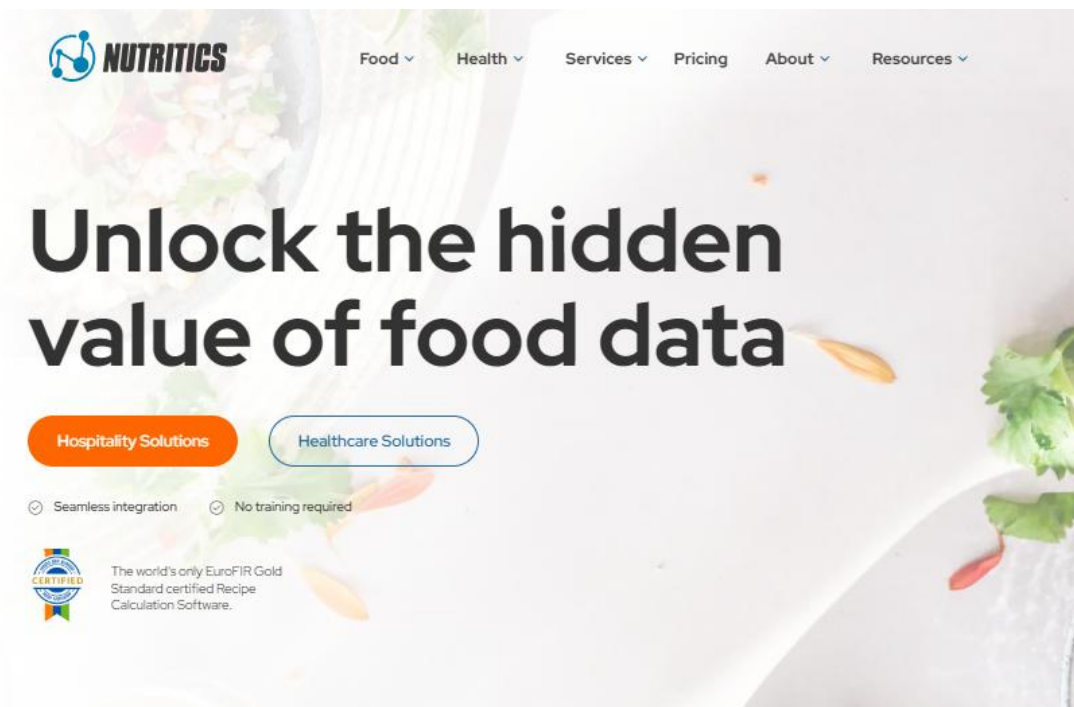
- დანართის სახით წარმოგიდგენთ ერთ-ერთი თემის / სესიის სასწავლო მასალის სრულ კომპლექტს.

თემა N5 -ნუტრიციული კომპიუტერული უზრუნველყოფის პროგრამები

თეორიული და პრაქტიკული მეცადინეობა დაეთმობა ნუტრიციული კომპიუტერული უზრუნველყოფის პროგრამების შექმნის წინაპირობებს და მნიშვნელობას ნუტრიციოლოგიაში, მათი შესაძლებლობების დემონსტრირებას. განხილული იქნება როგორ უნდა ავარჯიოთ და გამოვიყენოთ კომპიუტერული პროგრამები მოცულობითი ნუტრიციული მონაცემების გადამუშავებისთვის.

პრაქტიკული მეცადინეობა/სავარჯიშო

მაგალითისთვის განხილული იქნება მსოფლიოში აღიარებული კომპიუტერული უზრუნველყოფის პროგრამა Nutritics, რომელიც კვებისა და ნუტრიციოლოგიის დარგში წარმატებულად გამოიყენება სხვადასხვა მიზნით პროფესიონალების მიერ.



სურათი 1. კომპიუტერული პროგრამა Nutritics.

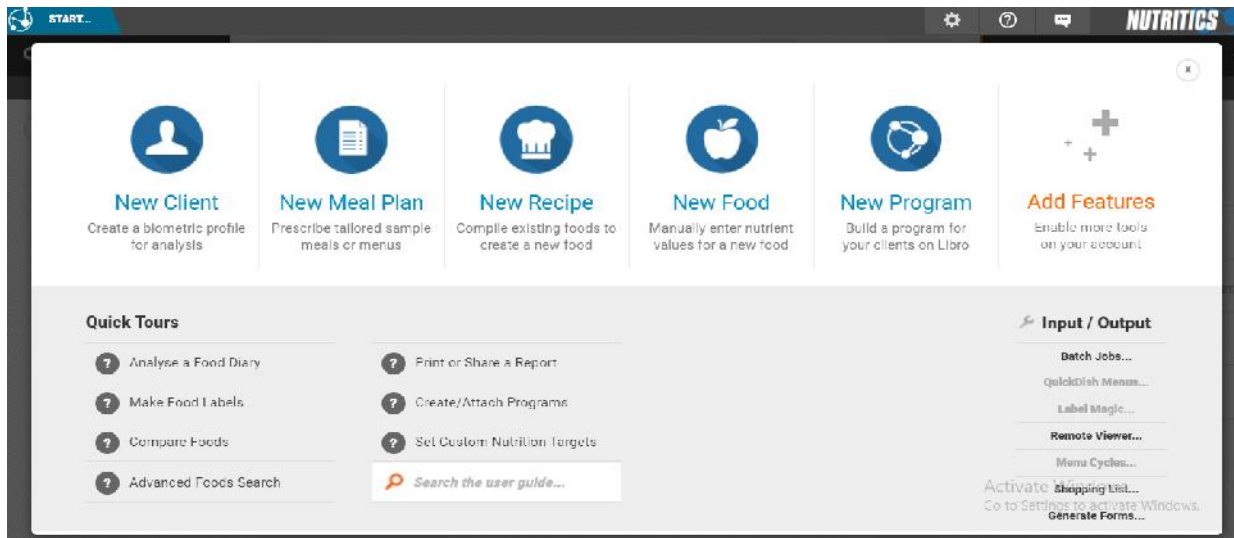
მეცადინეობაზე მოხდება პრაქტიკული დემონსტრირება თუ როგორ გამოიყენება კომპიუტერული უზრუნველყოფის პროგრამა სხვადასხვა მიზნით. კერძოდ, ნაჩვენები იქნება:

- Nutritics-ის შესაძლებლობები, გამოყენების თავისებურებები და მიზნები;
- როგორ ხდება საკვები პროდუქტის კვებითი ღირებულების ანალიზი აღნიშნულ პროგრამაში;
- როგორ აღვრიცხოთ და გავანალიზოთ ინდივიდის ფაქტიური კვების მონაცემები პროგრამის დახმარებით;
- როგორ შევადგინოთ კვების რაციონალური მენიუ ან გავაუმჯობესოთ არსებული რეცეპტი.



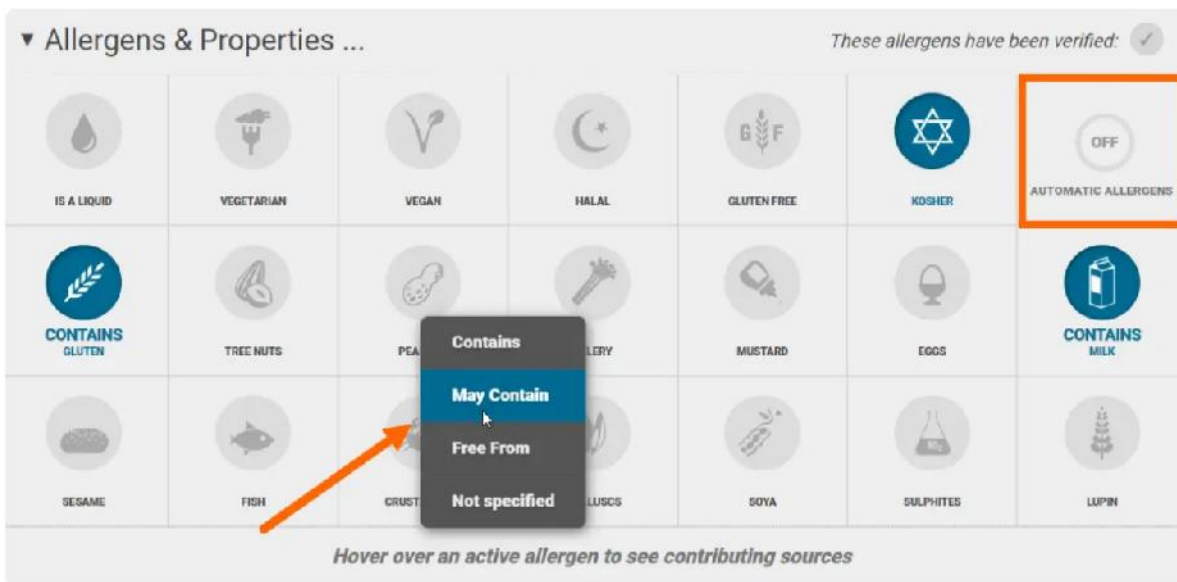
სურათი 2. პროგრამის ინტერფეისი.

პროგრამა Nutritics გამოირჩევა მრავალმხრივი ფუნქციონალით (სურათი 3). მასში შესაძლებელია აღვრიცხოთ და განალიზდეს ინდივიდუალური ფაქტიური კვების მონაცემები. ასევე, მოხდეს საკვები პროდუქტისა და თუ კერძის კვებითი ღირებულების ანალიზი. გარდა ამისა, პროგრამა შესაძლებლობას იძლევა შეიქმნას ახალი რეცეპტები და კვების მენიუ პროგრამაში არსებული საკვებ პროდუქტთა მონაცემთა ბაზის გამოყენებით, ან დამატებითი მონაცემების შეყვანის შემდეგ.

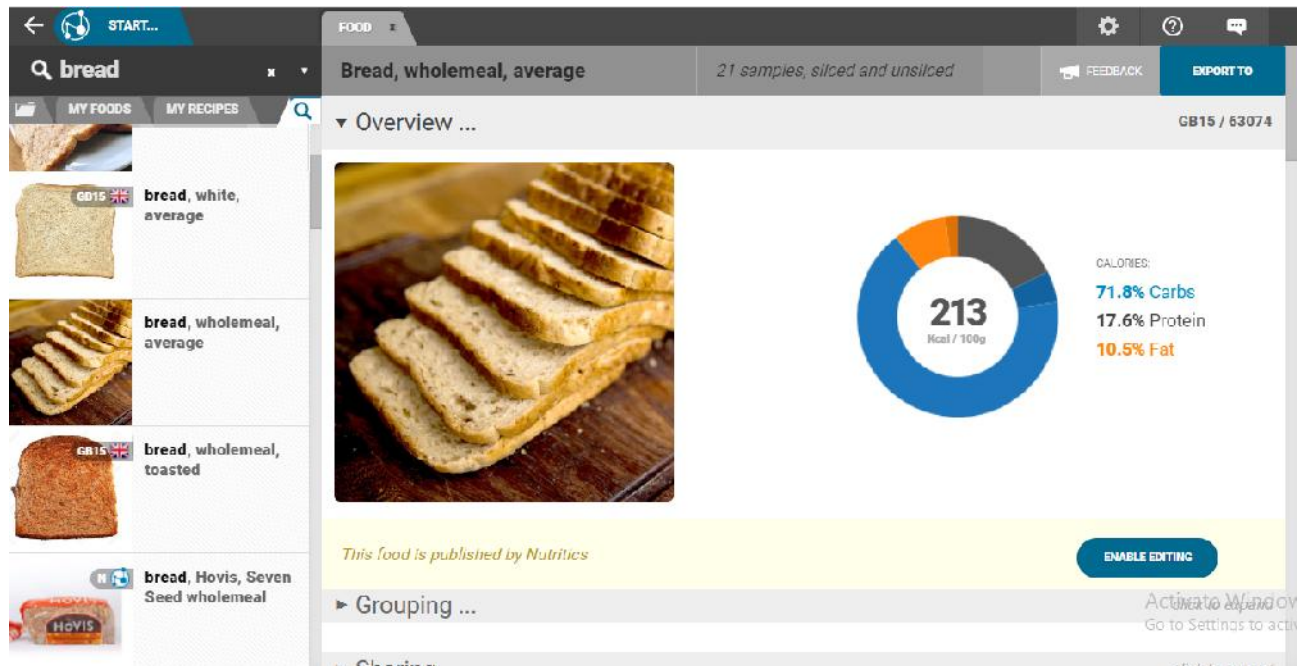


სურათი 3. პროგრამის ფუნქციონალი.

Nutritics-ში ინტეგრირებულია საკვებ პროდუქტთა მონაცემთა ბაზა, რომელიც შეიცავს დეტალურ ინფორმაციას თითოეულის კვებითი ღირებულების შესახებ (სურათი 4). პროგრამაში შესაძლებელია ინფორმაციის მოპოვება პროდუქტის ენერგეტიკულ ღირებულებაზე, ცილების, ცხიმების (მათ შორის ნაჯერი, უჯერი, პოლიუჯერი), ნახშირწყლების, ვიტამინებისა და მინერალების შესახებ. გარდა ამისა, თითოეული ნუტრიენტისთვის დაანგარიშებულია დღიური მოხმარების ნორმის პროცენტული წილი. მეცადინეობის დროს კვებითი ღირებულების თითოეული ასპექტი განხილული იქნება სხვადასხვა საკვები პროდუქტის მაგალითზე.



სურათი 4. სხვადასხვა საკვებისმიერი ალერგენების აღმნიშვნელი სიმბოლოები კონპიუტერულ პროგრამაში.



სურათი 5. პროგრამაში არსებული საკვები პროდუქტების მონაცემთა ბაზა, პურის მაგალითი.

მეცადინეობის ბოლოს, მსმენელებს მიეცემათ პრაქტიკული ჯგუფური სამუშაო, რომლის დროსაც მათ დაევალებათ გაანალიზონ Nutritics პროგრამაში წარმოებული რეპორტი. რეპორტი შესაძლოა გენერირებული იყოს საკვები პროდუქტის, კერძის ან ინდივიდის დღის მენიუს მონაცემების საფუძველზე. დამსწრეებს დაევალებათ გაარჩიონ რეპორტში წარმოდგენილი რომელი მონაცემი არის ნორმის ფარგლებში, რა შეიძლება გაუმჯობესდეს და იმსჯელონ გაუმჯობესების გზებზე. პროგრამის რეპორტის მაგალითები წარმოდგენილია სურათზე 5 და 6.

Nutritics for Mark S.

Total of 1 day log

33 year old male, 80kg, 1.78m |

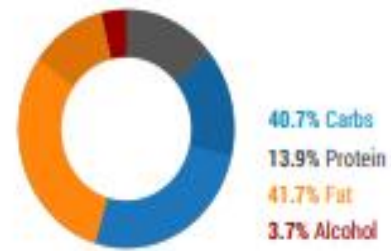
16th Dec 2022 - 16th Dec 2022

NUTRIENT	INTAKE	TARGET	LIMITS	LOWER LIMIT	ACTUAL INTAKE	YOUR TARGET	UPPER LIMIT
- ENERGY -							
Energy(kcal)	2530kcal	2694kcal					
Energy(kJ)	10585kJ	11271kJ					
- MACRO/NUTRIENTS -							
Carbohydrate	250g	337g					
Protein	88g	101g					
Fat	117g	105g					
Water	3613g	3700g					
- water from drinks	2655g	2559g					
Alcohol	13.4g		<19.2g				
- CARBOHYDRATE -							
Starch	156g			N/A			
Oligosaccharide	0g			N/A			
Fibre	25.8g	30g					
NSP	16.6g			N/A			
! Sugars	94g		<74g				
Free Sugars	19g		<33.7g				
- glucose	20.6g			N/A			
- galactose	0g			N/A			
- fructose	25.5g			N/A			
- sucrose	19.7g			N/A			
- maltose	1.6g			N/A			
- lactose	11.4g			N/A			
- LIPID COMPONENTS -							

სურათი 6. Nutritics-ში გენერირებული რეპორტი ინდივიდის ფაქტიური კვების მონაცემების მიხედვით.

Macronutrient Analysis

	CARBOHYDRATE	SUGARS	PROTEIN	FAT	SATFAT	ALCOHOL
Intake	250.5g	94g	88g	117.2g	32.1g	13.4g
g/kg body-weight	3.1	1.2	1.1	1.5	0.4	0.2
Kilocal	1030	376	352	1054	269	94
Kilocal %	40.7%	14.9%	13.9%	41.7%	11.4%	3.7%



Diet Log

DAY 1	
Breakfast	
Bananas, fresh only	160g
Breakfast cereal, cornflakes, fortified	50g
Milk, semi-skimmed, pasteurized, average	120g
Coffee, Americano, single, black	260g
Lunch	
Turkey & Feta's Toast	250g
Pumpkin Pie	125g
Coffee, Cappuccino, skimmed milk	180g
Dinner	
Spaghetti Bolognese	510g
Wine, red	125ml
Snacks	
Frito chips, fried in sunflower oil	45g
Hummus, retail	140g
Apples, eating, raw, flesh and skin, weighed with core	120g
Water, tap, drinking	2kg

სურათი 7. ინდივიდის ფაქტიური კვების მონაცემების მიხედვით გენერირებული რეპორტი, გაგრძელება.