

**«ՄՆՆԴԱԲԱՆՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐՆ ՈՒ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ
ՄՈՏԵՑՈՒՄՆԵՐԸ» ԹԵՄԱՅՈՎ
8-ՕՐՅԱ ԴԱՍԸՆԹԱՑԻ**

**Մայիսի 13-ից հունիսի 5-ը, 2025թ., շարունակաբար, ք. Երևան («Երևանի Մ.
Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան»)
«Երևանի Մ. Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարան» հիմնադրամ**

- Թիրախային լսարան՝ միջին բուժաշխատողներ
- Մասնակիցների ակնկալվող թվաքանակ՝ յուրաքանչյուր դասընթացին 25 հոգի
- մասնակիցներին շնորհել ՇՄՁ 14 տեսական և 8 գործնական կրեդիտ
- Կոնտակտ 010583101

Օր 1՝ մայիսի 13		
16:00-16:20	Ծանոթություն	
16:20-17:10	Դասախոսություն Էներգետիկ բալանս: Նշանակությունը: Հաշվարկի մեթոդները: Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Էներգաձախս, էներգիայի ընդունում • Էներգաձախսի հաշվարկ • Սննդային բուրգ, առողջ ափսե 	Արև Մազլումեան
17:10-17:20	Ընդմիջում	
17:20-18:20	Դասախոսություն Սննդանյութեր: Օրական պահանջներ: Հաշվարկի եղանակները: Սննդային մակնշումների ընթերցում Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մակրո և միկրո նուտրիենտներ • Սննդանյութերի օրական պահանջ • Պարտադիր և կամընտրովի մակնշում • Մթերքի կենսաբանական արժեքի գնահատում ըստ մակնշման • Առողջ սննդային բուրգ, առողջ ափսե 	Արև Մազլումեան
18:20-18:40	Խմբային գործնական աշխատանք Խմբերը հաշվարկային տարբեր եղանակներով հաշվում են էներգաձախսի բաղադրիչները	Արև Մազլումեան
18:40-19:00	Անհատական գործնական աշխատանք Հավաքել անհատական 3 առողջ ափսե, ըստ սննդակարգի	Արև Մազլումեան
Օր 2՝ մայիսի 15		
16:00-16:50	Դասախոսություն Մակրոնուտրիենտներ. նշանակությունը, օրական պահանջը, սննդային աղբյուրները: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպիտակուցներ • Ճարպեր 	Արև Մազլումեան

	<ul style="list-style-type: none"> • Ածխաջրեր 	
16:50-17:20	Գործնական անհատական աշխատանք Օգտվել սննդամթերքների բաղադրիչների հաշվարկի առցանց աղբյուրներից	Արև Մազլումեան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:20	Դասախոսություն Մակրոնուտրիենտներ. նշանակությունը, օրական պահանջը, սննդային աղբյուրները: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպիտակուցներ • Ճարպեր • Ածխաջրեր 	Արև Մազլումեան
18:20-19:00	Խմբային գործնական աշխատանք Ըստ սննդային բուրգի փոխարինելիության սկզբունքի ստանալ սպ:ճարպ:ածխաջուր բալանսավորված մեկօրյա սննդակարգ	Արև Մազլումեան
Օր 3՝ մայիսի 20		
16:00-16:50	Դասախոսություն Վիտամիններ, հանքային տարրեր, ջուր. նշանակությունը, աղբյուրները: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ճարպալույծ վիտամիններ • Ջրալույծ վիտամիններ • Հանքային տարրեր • Ջուր 	Արմեն Մկրտչյան
16:50-17:20	Անհատական գործնական աշխատանք Վիտամինային դիսբալանսի իրավիճակային խնդիրներ	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:20	Դասախոսություն Վիտամիններ, հանքային տարրեր, ջուր. նշանակությունը, աղբյուրները: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ճարպալույծ վիտամիններ • Ջրալույծ վիտամիններ • Հանքային տարրեր • Ջուր 	Արմեն Մկրտչյան
18:20-19:00	Խմբային գործնական աշխատանք Հանքային տարրերի անբավարարության իրավիճակային խնդիրներ: Ջրի օրական անհատական պահանջի հաշվարկային բանաձևեր	Արմեն Մկրտչյան
Օր 4՝ մայիսի 22		
16:00-16:50	Դասախոսություն Մնուսնդր հղիության, կրծքով կերակրելու ընթացքում: Մնուսնդր մանկական և դեռահասային տարիքում: Սննդային վարքագիծ: Սննդային ընտրության վրա ազդող գործոնները: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մնուսնդր հղիության ընթացքում • Մնուսնդր կրծքով կերակրելու/կերակրվելու ընթացքում 	Արմեն Մկրտչյան

	<ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը մանկական հասակում • Մնունդը դեռահասային տարիքում 	
16:50-17:20	Անհատական գործնական աշխատանք Մեկօրյա սննդակարգի կազմում հղիության 3 եռամսյակների համար՝ ըստ նախնական տվյալ պայմանների	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:30	Դասախոսություն Մնունդը հղիության, կրծքով կերակրելու ընթացքում: Մնունդը մանկական և դեռահասային տարիքում: Սննդային վարքագիծ: Սննդային ընտրության վրա ազդող գործոնները: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը հղիության ընթացքում • Մնունդը կրծքով կերակրելու/կերակրվելու ընթացքում • Մնունդը մանկական հասակում • Մնունդը դեռահասային տարիքում 	Արմեն Մկրտչյան
18:30-19:00	Խմբային գործնական աշխատանք Դպրոցականի բալանսավորված մեկօրյա ճաշացանկի կազմում, առցանց աղբյուրներից օգտվելով	Արմեն Մկրտչյան
Օր 5՝ մայիսի 27		
16:00-16:50	Դասախոսություն Ավելցուկային քաշ: Թերքաշություն: Քաշի կառավարման ժամանակակից մոտեցումները: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ավելցուկային քաշ • Թերքաշություն • Ավելցուկային քաշի և գիրության սննդակարգային կառավարում • Դեղորայքային բուժում • Բարիատրիկ վիրահատություններ 	Արմեն Մկրտչյան
16:50-17:20	Անհատական գործնական աշխատանք Քաշի և գիրության աստիճանի գնահատում տարբեր եղանակներով	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:20	Դասախոսություն Ավելցուկային քաշ: Թերքաշություն: Քաշի կառավարման ժամանակակից մոտեցումները: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Ավելցուկային քաշ • Թերքաշություն • Ավելցուկային քաշի և գիրության սննդակարգային կառավարում • Դեղորայքային բուժում • Բարիատրիկ վիրահատություններ 	Արմեն Մկրտչյան
18:20-19:00	Խմբային գործնական աշխատանք Քաշի կառավարման իրավիճակային խնդիրներ	Արմեն Մկրտչյան
Օր 6՝ մայիսի 29		
16:00-16:50	Դասախոսություն Մնունդ և հիվանդություններ՝ արյան շրջանառության հիվանդություններ, ուռուցքներ, շաքարային դիաբետ,	Արմեն Մկրտչյան

	<p>սննդային ալերգիաներ, լակտոզ և գլուտեն անտանելիություն: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը ՍԱՀ հիվանդությունների դեպքում • Մնունդը շաքարային դիաբետի դեպքում • Մնունդը ուռուցքային հիվանդությունների դեպքում • Սննդային ալերգիաների • Լակտոզ անտանելիություն • Գլուտեն անտանելիություն, ցելիակիա 	
16:50-17:20	<p>Անհատական գործնական աշխատանք Սննդակարգային անհատական կարգավորման իրավիճակային խնդիրներ</p>	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:30	<p>Դասախոսություն Մնունդ և հիվանդություններ՝ արյան շրջանառության հիվանդություններ, ուռուցքներ, շաքարային դիաբետ, սննդային ալերգիաներ, լակտոզ և գլուտեն անտանելիություն: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Մնունդը ՍԱՀ հիվանդությունների դեպքում • Մնունդը շաքարային դիաբետի դեպքում • Մնունդը ուռուցքային հիվանդությունների դեպքում • Սննդային ալերգիաների • Լակտոզ անտանելիություն • Գլուտեն անտանելիություն, ցելիակիա 	Արմեն Մկրտչյան
18:30-19:00	<p>Խմբային գործնական աշխատանք Սննդային ալերգիաների և անտանելիության իրավիճակային խնդիրներ</p>	Արմեն Մկրտչյան
Օր 7՝ հունիսի 3		
16:00-16:50	<p>Դասախոսություն Սննդային թունավորումներ՝ մանրէային և ոչ մանրէային: Կանխարգելումը: Սննդային անվտանգություն: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սննդային ոչ մանրէային թունավորումներ՝ ծանր մետաղներ, թունաքիմիկատներ • Սննդային մանրէային թունավորումներ՝ ստաֆիլակոկ, սալմոնելա, բոտուլիզմ, վիրուսներ • Սննդային թունավորումների կանխարգելումը • Սննդային անվտանգություն 	Արմեն Մկրտչյան
16:50-17:20	<p>Անհատական գործնական աշխատանք Իրավիճակային խնդիրներ սննդային ոչ մանրէային սննդային թունավորումների վերաբերյալ</p>	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:30	<p>Դասախոսություն Սննդային թունավորումներ: Մանրէային և ոչ մանրէային: Կանխարգելումը: Սննդային անվտանգություն: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Սննդային ոչ մանրէային թունավորումներ՝ ծանր մետաղներ, թունաքիմիկատներ • Սննդային մանրէային թունավորումներ՝ ստաֆիլակոկ, սալմոնենա, բոտուլիզմ, վիրուսներ • Սննդային թունավորումների կանխարգելումը 	Արմեն Մկրտչյան

	<ul style="list-style-type: none"> • Մենդային անվտանգություն 	
18:30-19:00	Խմբային գործնական աշխատանք Մանրէային սննդային թունավորումներ, կանխարգելում	Արմեն Մկրտչյան
Օր 8՝ հունիսի 5		
16:00-16:50	Դասախոսություն Սպորտային սնունդ՝ ժամանակակից մոտեցումներ: Սննդային հավելումներ: Ֆունկցիոնալ սնունդ: (մաս 1) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպորտային սնունդ • Սննդային հավելումներ • Ֆունկցիոնալ սնունդ 	Արմեն Մկրտչյան
16:50-17:20	Անհատական գործնական աշխատանք Մարզիկի մեկօրյա սննդակարգի կազմում՝ ըստ տրված տվյալների	Արմեն Մկրտչյան
17:20-17:30	Ընդմիջում	
17:30-18:10	Դասախոսություն Սպորտային սնունդ՝ ժամանակակից մոտեցումներ: Սննդային հավելումներ: Ֆունկցիոնալ սնունդ: (մաս 2) Հիմնական սահմանումներ. <ul style="list-style-type: none"> • Սպորտային սնունդ • Սննդային հավելումներ • Ֆունկցիոնալ սնունդ 	Արմեն Մկրտչյան
18:10-18:30	Խմբային գործնական աշխատանք Սննդային հավելումների ռիսկի գնահատում	Արմեն Մկրտչյան
18:30-19:00	Վերջնական թեստ	