

CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

OBIETTIVI:

Il corso di Educazione Alimentare permette di conoscere i principi base di una corretta alimentazione ai fini di prevenire numerose patologie legate ad un errato comportamento alimentare, comprendere i meccanismi e le strategie che permettono di raggiungere e/o mantenere una perfetta forma fisica nelle diverse fasce di età e nei diversi stati fisiologici (gravidanza, allattamento, menopausa ecc.). Frequentando il corso, i discenti acquisiranno corrette informazioni sulla qualità e sul valore nutrizionale degli alimenti e verranno loro delineati tutti i vantaggi e gli svantaggi dei diversi comportamenti alimentari.

PROGRAMMA:

Alimentazione Consapevole (3 ore)

- La dieta mediterranea: analisi della piramide alimentare, analisi e classificazione degli alimenti, ripartizione e strutturazione dei pasti.
- Analisi della composizione corporea e dei fabbisogni energetici individuali

Alimentazione della donna e dell'uomo nelle varie fasi della vita (2 ore)

- Valutazione dei fabbisogni nutrizionali individuali
- Studio dei fabbisogni energetici per la donna in gravidanza, allattamento e menopausa.

Alimentazione vegetariana e Vegana (2 ore)

- Rischi correlati a questo tipo di alimentazione
- Come prevenire le carenze nutrizionali

Igiene degli alimenti (2 ore)

- Come manipolare, conservare e cuocere gli alimenti per preservare le caratteristiche nutrizionali e prevenire eventuali contaminazioni pericolose

DURATA: 9 ORE

DOCENTE: Dott.ssa Ilaria Parravano