

CORSO PER CONSULENTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE BASE

Educatore Alimentare 4.0 – Benessere, Sostenibilità e Comunicazione

Obiettivi del corso: Formare educatori alimentari in grado di progettare e condurre attività educative e informative sulla sana alimentazione, nei contesti scolastici, comunitari, aziendali e sociali, promuovendo stili di vita salutari e consapevoli *senza prescrivere diete o trattare patologie*.

PROFILO PROFESSIONALE IN USCITA:

L'**Educatore Alimentare** è una figura professionale che:

- Promuove l'adozione di abitudini alimentari corrette con strumenti educativi e comunicativi.
- Conduce laboratori, workshop e percorsi di educazione alimentare per bambini, adulti, famiglie.
- Supporta scuole, centri sociali, aziende e associazioni nella progettazione di programmi di benessere nutrizionale.
- Collabora con figure sanitarie (medici, dietisti, nutrizionisti) in un'ottica multidisciplinare.

Insegna a leggere le etichette, a fare la spesa in modo consapevole e a cucinare in modo equilibrato.

MODULO 1 – Fondamenti della Nutrizione e Ruolo dell'Educatore Alimentare Fornire le basi teoriche della nutrizione e delineare chiaramente i confini del ruolo dell'educatore alimentare. I partecipanti impareranno a tradurre concetti scientifici in contenuti semplici, chiari e utili per il grande pubblico. Cos'è la nutrizione: definizione e principali obiettivi Differenza tra alimentazione, nutrizione e dieta I principali nutrienti e le loro funzioni Fabbisogno energetico: concetti base (non clinici) Concetto di equilibrio nutrizionale Ruolo dell'educatore alimentare vs. professionisti sanitari Storia e obiettivi dell'educazione alimentare Fonti affidabili per informarsi su alimentazione e salute Falsi miti alimentari e perché combatterli La comunicazione efficace in educazione alimentare **Attività pratiche:** Role Play:semplificare un concetto scientifico in linguaggio quotidiano. Esercizio di gruppo: Analisi di due articoli (uno scientifico e uno fake news)→ Scopo: allenare il pensiero

critico e la comunicazione chiara. Creazione di un'infografica: "Cos'è la nutrizione?" → Con Canva o strumenti simili, utile per futuri laboratori educativi. Simulazione: Intervento di 5 minuti per sensibilizzare famiglie su una corretta colazione. Quiz interattivo (Kahoot o simile): Ripasso e verifica rapida dei concetti teorici.

MODULO INTEGRATO: Approccio Mindful & Relazione con il Cibo

Perché c'è sempre più attenzione a fame emotiva, consapevolezza, benessere mente-corpo

Educazione alla relazione sana con il cibo

- Differenza tra educazione alimentare e cultura della dieta
- Fame fisica vs fame emotiva
- Introduzione al mindful eating (non terapeutico)
- Immagine corporea e rispetto del corpo
- Linguaggio non giudicante e inclusivo

Pratica:

- ➡ Simulazione: guidare un esercizio di ascolto della fame/sazietà.

MODULO 2 – Digestione e Metabolismo Come Funziona il Corpo e Come Spiegarlo in Modo Semplice Fornire le nozioni essenziali sul processo digestivo e sulle principali vie metaboliche, al fine di trasmettere questi concetti in modo accessibile e utile durante attività di educazione alimentare per bambini, adulti e anziani. **Struttura e funzione dell'apparato digerente:** bocca, esofago, stomaco, intestino **Il processo della digestione:** tappe e trasformazione del cibo Digestione meccanica vs chimica Principali enzimi digestivi e loro ruolo Assorbimento dei nutrienti nell'intestino tenue La flora intestinale e la sua importanza Digestione di carboidrati, proteine e grassi (in modo divulgativo) Concetto base di metabolismo e dispendio energetico Metabolismo basale e attività fisica: cosa sapere (senza calcoli clinici) Cosa succede se si mangia troppo o troppo poco (in ottica educativa, non clinica) Attività pratiche: **Simulazione educativa Caso studio.**

MODULO INTEGRATO: Microbiota, Fibre e Salute Intestinale (update scientifico)

Perché: tema caldissimo e in continua evoluzione.

- Microbiota: cos'è e perché è centrale per salute metabolica e immunitaria
- Prebiotici, probiotici, fibre: spiegazione divulgativa
- Cibi fermentati
- Messaggi educativi corretti (no mode, no promesse)

Pratica:

- ☞ Creare una scheda "Intestino felice" per famiglie/anziani.

MODULO 3 – I Macronutrienti nella Pratica Educativa Fornire conoscenze fondamentali sui macronutrienti, sulla loro funzione, fonti alimentari e impatto sul benessere. Imparare a progettare attività didattiche per spiegare il ruolo dei macronutrienti in modo accessibile, pratico e non clinico. Cosa sono i macronutrienti: definizione e funzione Carboidrati: semplici, complessi, fibre – cosa sono e dove si trovano Proteine: funzione plastica e fonti alimentari vegetali e animali Grassi: saturi, insaturi, trans – differenze e fonti alimentari Macronutrienti e energia: quante calorie apportano e in che modo Qualità dei macronutrienti: carboidrati raffinati vs integrali, grassi buoni vs dannosi Ripartizione equilibrata dei macronutrienti nella dieta quotidiana Effetti della carenza o eccesso di ciascun macronutriente (in chiave educativa) Falsi miti comuni: carboidrati fanno ingrassare, proteine solo per sportivi, grassi sempre da evitare Etichette alimentari e macronutrienti: come leggerle e spiegarle

Attività pratiche: **Analisi etichette reali:** confronto tra prodotti integrali e raffinati, light e normali → Imparare a leggere contenuti di carboidrati, grassi e proteine.

Gioco didattico Creazione di una scheda divulgativa Laboratorio culinario educativo (reale o teorico): crea un menù giornaliero equilibrato.

Bilanciare i macronutrienti nei pasti quotidiani.

MODULO 4 – Micronutrienti: Vitamine e Minerali Fornire una conoscenza chiara e non specialistica delle vitamine e dei minerali, spiegandone l'importanza nella prevenzione e nel benessere quotidiano, individuare fonti alimentari, evitare carenze comuni e progettare attività divulgative per vari target. Cosa sono i micronutrienti e perché non vanno trascurati Vitamine idrosolubili: B, C – funzioni, fonti, cosa succede in caso di carenza Vitamine liposolubili: A, D, E, K – ruolo e fonti principali Principali sali minerali: calcio, ferro, magnesio, potassio, zinco Interazioni tra micronutrienti e assorbimento (es. ferro e vitamina C) Fabbisogno eccessivo vs carenza: rischi educativi da evitare Micronutrienti nei diversi momenti della vita (infanzia, anziani, gravidanza)

Micronutrienti e difese immunitarie Micronutrienti negli alimenti integrali, frutta e verdura
Micronutrienti e cottura: come si perdono e come conservarli
Attività pratiche: **Gioco “Frigo consapevole”**: crea una lista settimanale ricca di micronutrienti
→ Educazione alla spesa e alla varietà alimentare.

MODULO 5 – Acqua e Idratazione Fornire le conoscenze fondamentali sull'importanza dell'idratazione, sul ruolo dell'acqua nel corpo umano e sulle corrette abitudini da promuovere nella popolazione. creare attività educative coinvolgenti su questo tema spesso sottovalutato. Il corpo umano e l'acqua: percentuali e distribuzione Funzioni principali dell'acqua nell'organismo (termoregolazione, trasporto, digestione, ecc.) Segnali di disidratazione e come riconoscerli (non clinici) Fabbisogno idrico giornaliero medio: fattori che lo influenzano Differenze tra acqua naturale, frizzante, aromatizzata e acque funzionali Effetto delle bevande zuccherate e alcoliche sull'idratazione Acqua e alimentazione: idratazione attraverso frutta e verdura Idratazione nelle diverse fasi della vita (anziani, bambini, sportivi) Miti da sfatare sull'acqua: “devi bere 3 litri al giorno”, “l'acqua fa ingrassare”, ecc. Consigli pratici per promuovere l'idratazione nelle attività educative

Attività pratiche: **Esperimento semplice Creazione di una campagna educativa**

MODULO 6 – Alimentazione nelle Diverse Fasi della Vita Fornire conoscenze pratiche sull'evoluzione dei bisogni alimentari nelle diverse fasi della vita e sulle modalità comunicative più efficaci per ognuna. L'educatore alimentare apprenderà come progettare attività specifiche per bambini, adolescenti, adulti, donne in gravidanza e anziani. Cambiamenti nei fabbisogni nutrizionali lungo il ciclo di vita Alimentazione nell'infanzia (0-6 anni): sviluppo del gusto e varietà Alimentazione in età scolare e adolescenza: energia, crescita e autonomia Alimentazione in età adulta: equilibrio, stress e vita lavorativa Alimentazione in gravidanza e allattamento: miti e linee guida generali Alimentazione nella terza età: idratazione, fibre, appetito ridotto Stili alimentari e socializzazione: il cibo come esperienza a ogni età Errori alimentari frequenti per fascia di età e come prevenirli Comunicare con il target giusto: linguaggio, tono, strumenti Ruolo dell'educatore nella promozione intergenerazionale del benessere
Attività pratiche: **Casi studio a confronto**

MODULO 7 – Diete del Mondo e Strategie Alimentari Esplorare i principali modelli alimentari diffusi nel mondo, comprendendone benefici, contesti culturali e limiti, per formare educatori in grado di promuovere l'inclusione, la varietà e la sostenibilità nelle abitudini alimentari quotidiane. Cosa intendiamo per “modello alimentare” e sua rilevanza educativa La Dieta Mediterranea: principi, benefici, esempi pratici La Nordic Diet: somiglianze e differenze con quella mediterranea Diete orientali (giapponese, cinese, ayurvedica): equilibrio e filosofia Diete vegetariane e vegane: motivazioni, aspetti culturali e alimenti base La Dieta chetogenica e le low carb: cosa sono e a chi sono rivolte (in chiave informativa) Dieta FODMAP e intolleranze: spiegazione divulgativa, senza finalità cliniche Diete a basso apporto calorico: rischi e attenzione all'approccio fai-da-te Strategie

alimentari sostenibili: stagionalità, filiera corta, riduzione sprechi Educare alla scelta consapevole:
oltre la moda, valorizzare l'equilibrio
Attività pratiche: **Debriefing di gruppo**: analisi critica su una dieta "estrema"
→ Sviluppo del pensiero critico e della comunicazione etica

MODULO INTEGRATO: *Cibi del Futuro & Innovazione Alimentare*

Perché sostenibilità, novel food, proteine alternative sono temi chiave per i prossimi anni.

Innovazione e futuro dell'alimentazione

- Novel food: insetti, alghe, carne coltivata (informativo)
- Proteine alternative: legumi, micoproteine, plant-based
- Fermentati moderni e tradizionali
- Alimenti funzionali: cosa sono davvero
- Pro e contro in chiave educativa

Pratica:

☞ Dibattito guidato: "Cosa metteremo nel piatto tra 20 anni?"

MODULO 8 – Educazione Alimentare e Sostenibilità Sviluppare competenze educative per promuovere una cultura alimentare sostenibile, consapevole e critica. L'educatore alimentare sarà in grado di guidare gruppi e comunità a compiere scelte più etiche e rispettose dell'ambiente, anche partendo da piccole azioni quotidiane. Cos'è la sostenibilità alimentare: definizione e ambiti (ambientale, economica, sociale) Il concetto di filiera corta e stagionalità Impatto ambientale della produzione alimentare: carne, packaging, trasporti Etichette alimentari: leggere l'origine e la qualità degli ingredienti Il concetto di spreco alimentare: dati, cause, soluzioni Strategie per ridurre gli sprechi a casa e nella ristorazione scolastica o collettiva Educazione al consumo critico: riconoscere la pubblicità ingannevole Cibi ultra-processati e implicazioni ambientali e sociali L'importanza della biodiversità alimentare e la riscoperta dei legumi, cereali antichi, ecc. Il ruolo dell'educatore alimentare come promotore di cambiamento nel territorio
Attività pratiche: **Laboratorio**: simulazione di una spesa sostenibile

MODULO 9 – Alimentazione e Salute Fornire agli educatori alimentari gli strumenti per promuovere un'alimentazione sana come prevenzione delle malattie croniche, sensibilizzando sul ruolo della dieta in relazione a patologie comuni (come diabete, obesità, ipertensione) e su come educare i propri utenti in modo pratico e consapevole. Alimentazione e salute: il legame tra cibo e prevenzione delle malattie Diabete e alimentazione: prevenire il diabete tipo 2 con scelte sane

Obesità e sovrappeso: come l'alimentazione incide sul peso corporeo e sulla salute generale
Ipertensione: come la dieta può supportare la pressione sanguigna sana Il colesterolo: l'importanza di grassi sani e fibre per un cuore sano Alimentazione e salute intestinale: il ruolo delle fibre e dei probiotici Allergie e intolleranze alimentari: come educare senza alimentare paure infondate L'importanza della colazione e dei pasti regolari nella prevenzione di malattie metaboliche Il ruolo dell'attività fisica in combinazione con una dieta sana Prevenzione attraverso la cultura alimentare: educare per ridurre i rischi a lungo termine
Attività pratiche: **Laboratorio di educazione alimentare: Discussione di gruppo:** analizzare insieme le principali linee guida alimentari per la prevenzione delle malattie croniche e tradurle in attività pratiche per le persone anziane
→ Approccio empatico ed educativo verso gruppi fragili

MODULO 10 – Associazione Dieta e Attività Fisica Il ruolo dell'alimentazione nell'attività fisica: energia, nutrienti e performance Macronutrienti e loro ruolo nell'esercizio fisico: carboidrati, proteine, grassi L'importanza dell'idratazione nell'attività fisica Alimentazione pre-allenamento: quali cibi consumare per migliorare la performance Alimentazione post-allenamento: recupero e rigenerazione muscolare Cibi che migliorano la performance sportiva: come combinare nutrienti e allenamento Il rapporto tra attività fisica e salute mentale: riduzione dello stress e miglioramento dell'umore Strategie per abbinare attività fisica e dieta per perdere peso in modo sano Attività fisica e prevenzione delle malattie croniche: il ruolo di una vita attiva Educare all'attività fisica quotidiana: incoraggiare camminate, stretching e movimenti giornalieri
Attività pratiche: **Simulazione educativa Discussione di gruppo** → Abilità comunicativa per motivare a un cambiamento attivo e pratico Focus legale-formativo: *L'educatore alimentare promuove l'importanza di uno stile di vita equilibrato e attivo, senza prescrivere piani dietetici specifici o programmi di allenamento individuali. Non deve sostituirsi al medico o al personal trainer.*

MODULO TRASVERSALE: *Digital & AI per l'Educazione Alimentare*

Educatori e formatori oggi lavorano molto online, con social, webinar e strumenti digitali. L'AI è entrata nella didattica.

Educazione alimentare nell'era digitale

- *Uso dei social per divulgazione nutrizionale (Instagram, TikTok, Canva)*
- *Creazione di contenuti: reel, post, infografiche educative*
- *Storytelling e comunicazione etica online*
- *Introduzione all'uso dell'AI per:*

- *creare materiali didattici*
- *quiz, schede, presentazioni*
- *adattare i messaggi a target diversi*
- *Rischi della disinformazione online e fact-checking*

Pratica:

➡ Creare un mini piano editoriale + 2 post educativi su un tema a scelta.

MODULO 11 (8h teoria) Moduli Obbligatori D.lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria)
Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria)

Destinatari: Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza