

FONDAMENTI DI ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

OBIETTIVO GENERALE:

Preparare figure professionali competenti nell'ambito della nutrizione e dell'educazione alimentare, capaci di operare in contesti socio-educativi, sanitari e di promozione del benessere.

PROFILO PROFESSIONALE IN USCITA:

Operatore Nutrizionale ed Educatore Alimentare, una figura in grado di:

- Progettare e realizzare interventi educativi per la promozione di una sana alimentazione.
- Collaborare con professionisti sanitari per migliorare il benessere degli utenti.
- Sviluppare piani alimentari di base personalizzati per differenti target.
- Promuovere una cultura alimentare sostenibile e consapevole.

- **Modulo 1:** Introduzione alla Nutrizione Introduzione alla Nutrizione: importanza dell'alimentazione nella salute e nel benessere
- **Modulo 2:** Digestione e Metabolismo Digestione e Metabolismo: come il corpo digerisce e assorbe i nutrienti, principali vie metaboliche e loro relazione con l'alimentazione
- **Modulo 3:** Macronutrienti Macronutrienti: Carboidrati, Proteine, Grassi
- **Modulo 4:** Micronutrienti Micronutrienti: Vitamine e Minerali
- **Modulo 5:** Acqua e Idratazione Acqua e Idratazione: ruolo dell'acqua nell'organismo e consigli pratici per una corretta idratazione
- **Modulo 6:** Alimentazione nelle diverse fasi della vita Alimentazione in diverse fasi di vita: infanzia, adolescenza, gravidanza e allattamento, vecchiaia
- **Modulo 7:** Diete nel mondo e strategie alimentari Diete nel mondo: Dieta Mediterranea, Diete chetogeniche, Diete low Fodmap, Diete a basso apporto calorico, Nordic diet, Diete orientali
- **Modulo 8:** Educazione Alimentare e Sostenibilità Educazione Alimentare: lettura e interpretazione delle etichette alimentari, consigli per evitare sprechi alimentari
- **Modulo 9:** Alimentazione e salute • Alimentazione e salute: prevenzione delle malattie croniche attraverso l'alimentazione (diabete, obesità, ipertensione), allergie e intolleranze alimentari
- **Modulo 10:** Associazione dieta e attività fisica Associazione dieta e attività fisica