



Corso di Formazione BASE per 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
-