



Accademia On-line di: Musica, Arte Visiva, Danza, Spettacolo e Lingue.

E-mail info@soundmusicacademy.com

Nicolamenna1980@yahoo.it

Tel +393494107923

Piano di Studi e Programma del corso intermedio di

Educazione nutrizionale

Docente del corso: Dottoressa Marica Coppola

Tipologia del corso: Individuale/collettiva

Durata del corso: 30 ore

Lingua del corso: Italiana

Obiettivi Formativi:

Contemporaneamente alla formazione artistica professionalizzante è importante che ci sia una conoscenza della scienza dell'alimentazione umana e della composizione nutrizionale degli alimenti al fine di sviluppare una consapevolezza maggiore riguardo le scelte alimentari ed eventuali integrazioni.

Il fine ultimo è il raggiungimento del benessere, la prevenzione di patologie legate a disturbi del comportamento alimentare e malattie del metabolismo e se presenti come affrontarle.

In base all'interesse specifiche dell'allievo si può concordare una lezione di approfondimento a piacere.

Le lezioni di verifica non hanno carattere valutativo, ma hanno lo scopo di definire i concetti più importanti.

Ammissione: Libera dai 18 anni in su

Modalità del corso: Online (skype, Wire, ICQ)

Svolgimento del corso: 1 H a settimana, su appuntamento e orari flessibili.

Materiale didattico: Il materiale verrà fornito interamente dal docente in Pdf, Doc, odt, E-pub, Kindle, Pptx ed Mp3.

PROGRAMMA

MODULO 1. ALIMENTI E PRINCIPI NUTRITIVI

- IL BENESSERE E IL RUOLO DELL'ALIMENTAZIONE
- I CARBOIDRATI E LE FIBRE ALIMENTARI
- I LIPIDI E LA QUALITÀ
- LE PROTEINE E IL LORO VALORE BIOLOGICO
- I SALI MINERALI E LA LORO BIODISPONIBILITÀ
- LE VITAMINE E GLI ANTIOSSIDANTI
- ACQUA E DISIDRATAZIONE
- ALCOL: UNA SOSTANZA TOSSICA
- FUNCTIONAL FOOD
- CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI IN GRUPPI ALIMENTARI
- LEZIONE DI VERIFICA

MODULO 2. NUTRIZIONE E BENESSERE

- VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA E FABBISOGNO ENERGETICO
- HEALTHY DIET E LE LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE
- LA DIETA MEDITERRANEA
- DIETA VEGETARIANA E VEGANA
- DIETE ALLA MODA E DIMAGRANTI
- SPORT E ALIMENTAZIONE
- PSICHE E ALIMENTAZIONE: ASSE INTESTINO-CERVELLO
- ALIMENTAZIONE E MEDITAZIONE
- IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARE
- INTEGRATORI E NUTRACEUTICI
- LEZIONE DI VERIFICA

MODULO 3. ALIMENTAZIONE E PATOLOGIE

- MICROBIOTA E BENESSERE INTESTINALE
- OBESITÀ E DIMAGRIMENTO
- DIABETE E REGOLAZIONE GLICEMICA

- MALATTIA CELIACA
- ALLERGIE E INTOLLERANZE
- ANORESSIA BULIMIA E BINGE EATING
- LEZIONE DI APPROFONDIMENTO A PIACERE
- LEZIONE DI VERIFICA

