

<b>Progetto:</b>	RMA/13G – Evento 411- 462858
<b>Titolo:</b>	<b>EDUCAZIONE ALIMENTARE</b>

### **Metodo didattico:**

FAD con materiali digitali.

Il corso è articolato in materiale audio-video e dispense .pdf per un totale di 30 h di corso.

### **Piano del corso:**

L'obiettivo del corso è definire il concetto di educazione alimentare, delineare gli obiettivi delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana elaborate da CREA ed inquadrare l'importanza di un'alimentazione equilibrata per il mantenimento di uno stile di vita sano e per la prevenzione di numerose patologie. Il corso si svolge inizialmente nel descrivere in maniera generale i concetti base quali quelli di alimenti, nutrienti, CREA; procederà poi descrivendo le direttive elaborate dall' CREA, infine trattando più nel dettaglio tematiche già affrontate nelle direttive, in particolar modo l'obesità, l'alcool, gli antiossidanti, portando alla luce il loro legame con le abitudini alimentari ed i rischi correlati.

### **Obiettivi del corso:**

EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE – DIAGNOSTICA – TOSSICOLOGIA CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA (31)

### **Programma (dettagliato con orari/durata):**

**Corso attivo dal 19/09/2025 al 31/12/2025**

**30 ore di videolezioni ed approfondimenti su dispensa .pdf**

#### **Contenuti**

Prima parte

- Principi generali di nutrizione umana
- Nutrienti (macro e micro nutrienti)
- Cenni sulla fisiologia dell'apparato digerente e sulla composizione corporea
- Concetto di bilancio energetico e stato nutrizionale
- Metabolismo basale e Fabbisogno di energia
- Sedentarietà e attività fisica
- Vitamine e Sali minerali

Seconda parte

- Progetto «Guadagnare Salute»
- Obesità
- Le giuste porzioni
- Le Linee guida per una sana alimentazione
- La dieta mediterranea
- I gruppi alimentari
- Acqua, alcool, sale zucchero
- Gravidanza, allattamento, menopausa
- Sicurezza alimentare

<b>Progetto:</b>	RMA/13G – Evento 411- 462858
<b>Titolo:</b>	<b>EDUCAZIONE ALIMENTARE</b>

### Risultati attesi:

#### Acquisizione competenze di sistema

- Principi generali di nutrizione umana
- Progetto «Guadagnare Salute»
- Le Linee guida per una sana alimentazione
- Sicurezza alimentare

#### Quota di partecipazione (costo massimo):

130,00 €

#### Numero totale di partecipanti previsto:

Minimo: 50

Massimo: 500

#### Destinatari e numero di crediti ECM (se previsti)

Tutte le professioni

30 crediti

#### Test di Valutazione finale:

Questionario ECM online

#### Responsabile del corso (o responsabile scientifico) e docente:

##### **Dott.ssa Loretta Magni, laurea in Scienze Biologiche**

Biologa nutrizionista in libera professione

- Elaborazione di piani alimentari personalizzati per pazienti in condizioni fisiologiche e patologiche accertate
- Elaborazione di piani alimentari e integrazione nutrizionale in atleti agonisti e amatoriali
- Incontri di educazione nutrizionale per adulti, bambini e anziani
- Analisi della composizione corporea tramite bioimpedenziometria, circonferenze e plicometria