



**ACCADemia**  
**DOMANI**  
ACCELERA IL TUO FUTURO

# Corso Online

## *Educazione Alimentare*

# Programma Generale del Corso

## *Educazione Alimentare*

### Argomenti Trattati:

#### Introduzione

- **Il Peso Ideale e la Composizione Corporea**
- **Bisogni Nutrizionali e Alimenti: Calorie, Acqua e Macronutrienti**
- **Le Linee Guida, i Gruppi, le Piramidi e Le Porzioni Alimentari**
- **Educazione Alimentare per Adulti e Bambini**
- **L'Alimentazione tra Fisiologia e Patologia**
- **Le Intolleranze Alimentari**
- **Il Cibo e la Psiche**
- **Cenni di Biologia, di anatomia e fisiologia umana**

## Obiettivi e modalità di fruizione

Il nostro corso di Educazione Alimentare fornisce tutte le basi per un corretto regime dietetico, indispensabile all'organismo per il mantenimento di uno stato ottimale di salute e di benessere.

Il corso analizza i diversi elementi nutrizionali e le loro funzioni per il nostro organismo: nozioni fondamentali per la corretta alimentazione e la salute di ogni persona; inoltre verranno prese in considerazione, attraverso dispense e numerosi video esplicativi le principali regole di buona educazione alimentare che dovrebbero sempre essere seguita da tutti.

Purtroppo è proprio nei paesi industrializzati che gran parte della popolazione ha la tendenza a "mangiare troppo e male", fin dalla più tenera età, dimenticando l'importanza di alcuni macronutrienti indispensabili per uno stato di salute ottimale.

Il Corso sarà fruito interamente online, sulla nostra piattaforma FAD, comprensiva di dispense, videolezioni e quiz di autovalutazione.

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato finale di completamento.