



PROGRAMMA SCUOLA DI DIETETICA “NUTRIRSI DI SALUTE”
ANNO SCOLASTICO 2012

DOCENTE: Madaschi Rossana Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione
MATERIE: Dietologia - Scienza dell’Alimentazione
CLASSE: Scuola di Dietetica (Corso Base)
PERIODO: lunedì 07 - 14 – 21 – 28 maggio; 04 – 11 giugno e venerdì 08 – 15 giugno (dalle ore 20.30 alle ore 22.30)
SEDE: Centro di Formazione Professionale Via Gleno, 2 Bergamo
COSTO: € 195,00

OBIETTIVI SPECIFICI	CONTENUTI
SAPERE QUALI BISOGNI DEVE SODDISFARE L’ORGANISMO UMANO ATTRAVERSO L’ALIMENTAZIONE	Composizione chimica del corpo umano e le necessità del nostro organismo Cosa sono gli alimenti? Differenza tra alimentazione e nutrizione Significato di fame ed appetito
CONOSCERE I PRINCIPI NUTRITIVI (ZUCCHERI, GRASSI, PROTEINE, VITAMINE, SALI MINERALI ED ACQUA), LE FIBRE ALIMENTARI E LE FUNZIONI SVOLTE DAGLI ALIMENTI	I principi nutritivi e il loro valore calorico Le percentuali dei principi nutritivi La funzione degli alimenti: energetica, costruttiva o plastica, bioregolatrice e protettiva Le fibre alimentari e il fabbisogno giornaliero per bambini ed adulti

Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione
cell. 347.0332740 e-mail: info@nutrirsidisalute.it sito: www.nutrirsidisalute.it



<p>CONOSCERE ED UTILIZZARE LE TABELLE DI COMPOSIZIONE CHIMICA DEGLI ALIMENTI</p>	<p>Come utilizzare le “Tabelle di composizione chimica degli alimenti” che riportano le calorie di tutti i cibi, il loro contenuto di proteine, di grassi, di glucidi, di vitamine, di sali minerali ed acqua Calorie (Cal.) e joule (Kj) a confronto</p>
<p>CALCOLARE ED EFFETTUARE L’ANALISI NUTRIZIONALE DELLE CALORIE DELLE RICETTE</p>	<p>Esercitazione: - Calcolo calorico di una ricetta</p> <p>Esercitazione: - Analisi nutrizionale di una ricetta</p>
<p>SAPER INDIVIDUARE GLI ALIMENTI IN BASE AD UN CORRETTO CRITERIO DI CLASSIFICAZIONE</p>	<p>Criteri di suddivisione degli alimenti</p> <ul style="list-style-type: none">- Alimenti ricchi di glucidi- Alimenti ricchi di protidi- Alimenti ricchi di lipidi- Alimenti ricchi di vitamine- Alimenti ricchi di sali minerali- Alimenti ricchi di fibre alimentari- Alimenti ricchi di acqua



<p>SAPER STRUTTURARE LA GIORNATA ALIMENTARE TENENDO CONTO DELL'APPORTO CALORICO E LE PERCENTUALI DA RISPETTARE NEI VARI PASTI</p>	<p>Suddivisione dei pasti e percentuali</p> <ul style="list-style-type: none">- La prima colazione- Lo spuntino mattutino- Il pranzo- Lo spuntino pomeridiano- La cena
<p>CONOSCERE LE VARIE PIRAMIDI ALIMENTARI E SAPER INDIVIDUARE GLI ALIMENTI NELLE VARIE SEZIONI</p>	<p>Le Piramidi alimentari più diffuse</p> <ul style="list-style-type: none">- La nuova Piramide Alimentare- La Piramide Americana- La Piramide Mediterranea- Le Piramidi Verdi (Vegetariana e Vegana)
<p>APPRENDERE I VARI COMPORTAMENTI ALIMENTARI DEGLI ITALIANI A TAVOLA E SAPER FARE UNA ANALISI CRITICA DEI CONSUMI</p>	<ul style="list-style-type: none">- La complessità dell'atto alimentare- I fattori che condizionano i comportamenti alimentari: aspetti culturali, emotivi, simbolici, psicologici, rituali, religiosi- Gli errori più comuni degli italiani a tavola- I consumi alimentari dei bambini e degli adolescenti



<p>CONOSCERE LA SUDDIVISIONE DEGLI ALIMENTI IN BASE AI 7 GRUPPI E SAPER INDIVIDUARE LA LORO FUNZIONE NUTRITIVA PREVALENTE</p>	<p>I 7 Gruppi degli Alimenti stabiliti dall'Istituto Nazionale della Nutrizione</p> <ul style="list-style-type: none">- 1° Gruppo: Latte e derivati- 2° Gruppo: Carne, pesce e uova- 3° Gruppo: Legumi secchi- 4° Gruppo: Cereali e derivati- 5° Gruppo: Grassi ed oli vegetali- 6° Gruppo: Ortaggi verdi, gialli e frutta varia- 7° Gruppo: Pomodori ed agrumi
<p>CONOSCERE LE 10 LINEE GUIDA DELL'I.N.R.A.N (ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE)</p>	<p>Le 10 Linee Guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione</p> <ul style="list-style-type: none">- Linea guida n° 1: Attenti al vostro peso- Linea guida n° 2: Più amido e più fibra- Linea guida n° 3: Il sale? Meglio poco- Linea guida n° 4: Come e perché variare- Linea guida n° 5: Alcol: se sì, con moderazione- Linea guida n° 6: Meno grassi e colesterolo- Linea guida n° 7: I dolci: come e quanti- Linea guida n° 8: Bevi ogni giorno acqua in abbondanza- Linea guida n° 9: Consigli speciali per persone speciali- Linea guida n° 10: La sicurezza dei cibi dipende anche da te



<p>ACQUISIRE LE NOZIONI PER POTER EFFETTUARE IN MODO CORRETTO LE SOSTITUZIONI ALIMENTARI TENENDO CONTO DEL LORO PROFILO CALORICO E NUTRIZIONALE</p>	<p>Come sostituire gli alimenti esclusi dalla dieta in caso di:</p> <ul style="list-style-type: none">- Allergie ed intolleranze- Motivazioni etiche- Scelte religiose- Ragioni salutistiche- Gusto personale
<p>CONOSCERE LE QUANTITÀ, LE PORZIONI STANDARD E LA FREQUENZA DEL CONSUMO GIORNALIERO, SETTIMANALE E MENSILE DEGLI ALIMENTI</p>	<p>Acquisire quante volte assumere i vari alimenti nell'arco della giornata, della settimana o il loro eventuale consumo mensile e la quantità indicativa:</p> <ul style="list-style-type: none">- i primi (pasta, riso, polenta, gnocchi, ecc..)- i secondi (carne, pesce, formaggi, uova, legumi, frutta a guscio)- la frutta e le verdure (regola delle 5 porzioni e dei 5 colori)- i vari condimenti (olio, burro, ecc.)- assunzione idrica giornaliera <p>Queste nozioni base consentiranno in fase di esercitazione ed elaborazione delle varie tabelle dietetiche di inserire le corrette grammature degli alimenti</p>



CONOSCERE I L.A.R.N. (LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI NUTRIENTI) ED LE R.D.A. (ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA)	Applicare i valori specifici per sesso ed età stabiliti dai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) nella dieta equilibrata, indicando la quantità di energia e nutrienti che dovrebbe assumere una persona anche in funzione delle R.D.A. al fine di preservare la salute di ogni individuo
ACQUISIRE LE NOZIONI DI BASE PER CALCOLARE IL METABOLISMO BASALE, ENERGETICO, TOTALE, REALE E L'AZIONE DINAMICA SPECIFICA	Esercitazione: <ul style="list-style-type: none">- Metabolismo basale (MB)- Metabolismo energetico (ME)- Metabolismo totale (MT)- Azione Dinamica Specifica (A.D.S.)- Metabolismo Reale
CONOSCERE LE FORMULE PER CALCOLARE IL PROPRIO PESO CORPOREO	Peso corporeo ideale (peso teorico) ed i fattori che incidono sul peso Le varie formule per calcolare il peso ideale: <ul style="list-style-type: none">- Formula di Lorenz- Formula di Broca- Indice di Grant- Indice di Massa Corporea (I.M.C. o B.M.I.)



<p>SAPER ELABORARE UNA DIETA EQUILIBRATA VALUTANDO LE NECESSITÀ ENERGETICHE DELL'ORGANISMO UMANO IN RELAZIONE AI VARI FATTORI CHE LE INFLUENZANO</p>	<p>Momenti operativi essenziali di una dieta equilibrata L'anamnesi alimentare Il diario alimentare</p> <p>Fabbisogno calorico giornaliero in base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - all'età - sesso - attività fisica <p>Quali alimenti scegliere per una dieta sana ed equilibrata? Aspetto ed appetibilità dei cibi</p>
<p>SAPER PROGRAMMARE DIETE SANE ED EQUILIBRATE EFFETTUANDO IL CALCOLO DEI GLUCIDI, LIPIDI, PROTIDI, FIBRE, COLESTEROLO, CLORURO DI SODIO</p>	<p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo dei glucidi (zuccheri semplici e zuccheri complessi)</p> <p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo delle proteine (protidi)</p> <p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo dei grassi (lipidi)</p> <p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo delle fibre alimentari</p> <p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo del colesterolo</p>



	<p>Esercitazione: Dieta equilibrata con calcolo del sale (cloruro di sodio)</p>
<p>SAPER PROGRAMMARE DIETE IPOCALORICHE (A BASSO APPORTO CALORICO)</p>	<p>Esempi esercitazione diete ipocaloriche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dieta equilibrata da 1000 Kcal. - Dieta equilibrata da 1200 Kcal. - Dieta equilibrata da 1400 Kcal.
<p>SAPER PROGRAMMARE DIETE IPERCALORICHE (AD ALTO APPORTO CALORICO)</p>	<p>Esempi esercitazione diete ipercaloriche:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dieta equilibrata da 3000 Kcal. - Dieta equilibrata da 3500 Kcal. - Dieta equilibrata da 4000 Kcal.
<p>SAPER CREARE UN MENU SETTIMANALE EQUILIBRATO SUDDIVIDENDO IN MODO CORRETTO GLI ALIMENTI IN BASE AI PRINCIPI NUTRITIVI</p>	<p>Esercitazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Costruire un menù settimanale equilibrato tenendo conto delle proprie abitudini alimentari, applicando l'equilibrio nutrizionale nelle singole preparazioni giornaliere, mettendo in pratica le nozioni acquisite nelle precedenti lezioni



<p>DIETOTERAPIA CONOSCERE LE PIÙ COMUNI PATOLOGIE O DISTURBI ED IL TRATTAMENTO DIETETICO DA APPLICARE</p>	<p>Verranno analizzate le potenziali cause, i sintomi, i cibi da evitare ed i cibi consigliati in caso di:</p> <ul style="list-style-type: none">- Anemia- Calcoli biliari- Calcoli renali- Celiachia- Cistite- Colesterolo- Colite- Diabete- Diarrea- Emicrania- Gastrite- Ipertensione- Obesità- Osteoporosi- Reflusso gastroesofageo- Sindrome premestruale- Stipsi- Ulcere
---	---



Materiale didattico per gli studenti

- ✓ Tabelle di Composizione Chimica di tutti gli alimenti
- ✓ La piramide alimentare
- ✓ I 7 gruppi degli alimenti stabiliti dall'Istituto Nazionale della Nutrizione
- ✓ Tabella dei fabbisogni energetici dei bambini
- ✓ Tabella dei consumi giornalieri quantitativi e qualitativi degli alimenti
- ✓ Tabella con peso e statura ideali per bambini ed adolescenti (da 0 a 18 anni)
- ✓ Tabella frutta e verdura in base alle 4 stagioni
- ✓ Tabella regola delle 5 porzioni e dei 5 colori
- ✓ Tabella riassuntiva delle patologie con alimenti consigliati e da evitare
- ✓ Le 10 Linee guida illustrate e dettagliate
- ✓ Schede per la realizzazione delle varie esercitazioni per la realizzazione delle diete e menù settimanale
- ✓ Ricettario con ricette dietetiche semplici, facili e gustose
- ✓ Raccoglitore materiale didattico

Strumento di verifica (a fine corso)

- ✓ Interrogazione orale
- ✓ Prova scritta strutturata

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI: Rossana Madaschi cell. 347.0332740 oppure inviando un' e-mail info@nutrirsidisalute.it

Rossana Madaschi Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione
cell. 347.0332740 e-mail: info@nutrirsidisalute.it sito: www.nutrirsidisalute.it