DOPPIO TITOLO

ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE INFANTILE

+

MASTER ESPERTO IN COACHING NUTRIZIONALE

ITEBS106

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



DESTINATARI

Questo insieme di materiali didattici è rivolto a chiunque voglia acquisire conoscenze sulla dietetica e la nutrizione, le esigenze nutrizionali, la preparazione delle diete nella fase infantile e l'applicazione del coaching alla nutrizione.

Lo studente studierà tutti i concetti relativi all'apparato digerente e all'alimentazione durante la gravidanza e l'infanzia, nonché le buone abitudini in queste fasi. Lo studente potrà anche approfondire il concetto di coaching e le sue applicazioni nel campo della nutrizione. Inoltre, al termine di ogni unità didattica, lo studente avrà a disposizione esercizi di autovalutazione che gli permetteranno di valutare le conoscenze acquisite in ciascuna delle materie studiate.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Esneca Formación.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
300H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2380 €~~
IMPORTO ATTUALE: 595 €

TITOLO OTTENUTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "**ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE INFANTILE + MASTER ESPERTO IN COACHING NUTRIZIONALE**", di ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci dal CECAP, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

NUTRIZIONE INFANTILE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
   -Alimentazione, alimenti e razioni
   -Nutrizione e nutrienti
   -Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione
3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI E DEI NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
   -Macronutrienti
      · Carboidrati o glucidi
      · Lipidi
      · Proteine
      · Acqua
   -Micronutrienti
      · Vitamine
      · Minerali
3. Gruppi di alimenti
   -Piramide dell'alimentazione salutare
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. APPARATO DIGERENTE

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. NUTRIZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA

1. Cambiamenti fisiologici

2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
   -Raccomandazioni sui carboidrati
   -Raccomandazioni sulle proteine
   -Raccomandazioni sui lipidi
   -Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Disturbi alimentari abituali
4. Modello di dieta
5. Attenzione preconcepimento
6. Controllo prenatale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. NUTRIZIONE DELLA MADRE DURANTE L'ALLATTAMENTO

1. Cambiamenti fisiologici
2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
   -Raccomandazioni su carboidrati, lipidi e proteine
   -Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Modello di dieta

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. ALLATTAMENTO

1. Cambiamenti fisiologici
2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
   -Raccomandazioni su carboidrati, lipidi e proteine
   -Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Colostro
4. Caratteristiche dell'allattamento
   -Allattamento al seno
      · Difficoltà nell'allattamento al seno
      · Estrazione del latte
      · Conservazione del latte
      · Allattamento al seno su richiesta
   -Allattamento artificiale
      · Biberon
   -Durata e frequenza delle poppate

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI

1. Evoluzione dell'alimentazione
2. Consigli per l'alimentazione del bebè
3. Introduzione degli alimenti
   -Alimentazione complementare o *Beikost*
   -*Baby-led weaning*
      · Vantaggi e svantaggi del BLW
4. Sviluppo psicomotorio

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. INFANZIA

1. Esigenze nutrizionali
   -Energia
      · Valutazione della crescita del bambino
   -Carboidrati
   -Proteine
   -Grassi
   -Vitamine e minerali
2. Evoluzione nella fase pre-scolare
3. Evoluzione nella fase scolastica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI

1. Concetti e definizioni
2. Intolleranza agli alimenti
   -Glutine
      · Diagnosi
      · Trattamento
      · Dieta senza glutine
      · Etichettatura
      · Consigli pratici per cucinare a casa senza glutine
   -Lattosio
      · Diagnosi
      · Trattamento
      · Dieta senza lattosio
      · Etichettatura
3. Allergie alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. ABITUDINI

1. Abitudini alimentari
   -Modello di dieta
   -Menù settimanale
   -Comportamenti
2. Considerazioni igieniche
   -Lavaggio delle mani
   -Spazzolatura dei denti
3. Pratiche complementari
   -Ore di sonno
   -Tempo libero
   -Sport
      · Attività raccomandate

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL COACHING

1. Concetto di *coaching*
   -Origine etimologica
   -Definizioni
2. Storia del *coaching*
   -Origini filosofiche e psicologiche del *coaching*
      · Epoca classica
      · Medioevo
      · Età moderna
   -Il *coaching* nell'attualità
3. Differenze tra il *coaching* e altre discipline
   -*Mentoring* vs. c*oaching*
   -Consulenza vs. *coaching*
   -Tutoraggio vs. *coaching*
   -Psicoterapia vs. coaching

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI DEL COACHING

1. Tipologie di *coaching*
2. Campi d'azione
   -Sfera personale o *life coaching*
   -Ambito aziendale
3. Modelli teorici
   -Modello psicodinamico
   -Modello cognitivo-comportamentale
   -Modello sistemico
4. Correnti professionali
   -Corrente nordamericana: *coaching* pragmatico
   -Corrente sudamericana: *coaching* ontologico-trasformazionale
   -Corrente europea: *coaching* umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 3. FIGURA DEL COACH

1. Che è il *coach*?
   -Competenze del *coach*
2. Codice deontologico del *coaching*
   -*International Coach Federation*
      · Regolamenti del codice deontologico
      · Impegno etico
   -Associazione Professionale Nazionale del *Coaching*
      · Filosofia del *coaching*
      · Standard di comportamento etico
      · Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 4. FIGURA DEL COACHEE

1. Chi è il *coachee*?
   -Profilo del *coachee*
   -Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*
2. *Coachability*
   -Catalizzatori del progresso
   -Catalizzatori paralizzanti
3. Processo di cambiamento
   -Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

1. Percorso di *coaching*
   -Fase I: instaurazione della relazione di *coaching*
      · Aspetti formali
   -Fase II: progettazione del percorso di *coaching*
      · Analisi della situazione attuale
      · Selezione degli obiettivi
      · Pianificazione dell'azione
   -Fase III: ciclo di *coaching*
   -Fase IV: valutazione e monitoraggio del *coaching*
2. Sedute di *coaching*
   -Fasi delle sedute di *coaching*
3. Tecniche percorso di *coaching*
4. Fine del percorso di *coaching*
   -Indirizzare un *coachee* alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

1. Strumenti basilari del *coaching*
   -Osservazione
   -*Rapport*
   -Ascolto attivo
   -Domande potente
2. Tecniche di *coaching*
   -Identificazione dei bisogni
   -Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
   -Alimentazione, alimenti e razioni
   -Nutrizione e nutrienti
   -Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?

3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
   -Macronutrienti
      · Carboidrati o glucidi
      · Lipidi
      · Proteine
      · Acqua
   -Micronutrienti
      · Vitamine
      · Minerali
3. Gruppi di alimenti
   -Piramide dell'alimentazione sana
   -Ruota degli alimenti
   -Piatto per Mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGESTIVO

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digestivo
3. Digestione

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

1. Introduzione alla biochimica
   -Legami covalenti
      · Classificazione dei legami covalenti
   -Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
   -Forze idrofobiche
   -Trasformazione cellulare dei macronutrienti
      · Carboidrati o zuccheri
      · Lipidi o grassi
      · Proteine
   -ATP o adenosina trifosfato
2. Metabolismo
   -Vie metaboliche
3. Unità di misurazione dell'energia
4. Valore calorico degli alimenti
   -Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
   -Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      · Misurazione diretta
      · Misurazione indiretta
      · Metodi teorici

5. Necessità energetiche di un individuo sano
   -Consumo energetico a riposo (CER)
   -Consumo energetico totale (CET)
   -Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
   -Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE

1. Cos'è il *coaching* nutrizionale?
   -Obiettivi del coaching nutrizionale
   -Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
   -Efficacia del coaching nutrizionale
      · Abitudini dietetiche
      · Obesità
      · Attività fisica
2. Ruolo del *coach* nutrizionale
   -Abilità comunicative
   -Strumenti del *coach* nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

1. Definizione dell'obiettivo
   -Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni
   -Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman
3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
   -Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfullness*
   -Mindful eating
5. Miglioramento dell'autostima
   -Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

Riepilogo
Autovalutazione

UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

1. Modelli di applicazione
   -GROW
   -OUTCOMES
   -ACHIEVE

2. Strumenti
   -Ruota della vita
   -Albero dei successi
   -Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA